

Buena Práctica de Promoción de la Salud en el Trabajo



Promoción de alimentación rica en hierro

Octubre 2021

Descripción de la tarea

Desde la unidad de vigilancia de la salud hemos ido percibiendo durante los reconocimientos médicos que, gran parte de los trabajadores que comprenden de edad entre los 24 – 30 años muestran en sus controles analíticos cifras descendidas de hierro, sin presentar otras alteraciones en el metabolismo de este. Tras un intento de comprender el porqué de esta causa los mismos profesionales nos refieren tener un descenso en el consumo de carne, haber pasado o estar pasando problemas gastrointestinales o en el caso más común, ser consecuencia de una menstruación abundante.

Realizando una revisión bibliográfica se observa un descenso en el consumo de carne a nivel nacional, y según el informe de consumo alimentario en España en 2018 del ministerio de agricultura refleja que el grupo que menos carne consume son parejas con hijos pequeños, pues su consumo de carne es un 35% más bajo que la media nacional y los jóvenes independizados.

A su vez según el protocolo para el diagnóstico precoz de la enfermedad celíaca, cada vez existen más casos de celiaquía y afecta a todos los grupos de edad, incluidos los ancianos, y la relación mujer/hombre es de 2:1. Sin embargo, más del 70% de los nuevos casos diagnosticados se producen en edades superiores a los 20 años.

Otro tema aparte es la pérdida de sangre durante la menstruación que puede acabar provocando una anemia. Esta situación solo ocurrirá si la pérdida es abundante y sostenida durante el periodo menstrual.

Solución adoptada

Con toda esta información aprovechando las entrevistas personales de los reconocimientos médicos hemos indagado en los hábitos alimentarios, hemos ofrecido consejo breve dietético y destacado el papel fundamental que tiene el hierro en los distintos sistemas del organismo (cardíaco, neurológico, etc.) creando una infografía dietética sobre alimentación que sea rica en hierro o que ayude a su mejor absorción, la cual entregamos en mano a cada trabajador que consideremos que le resulte beneficiosa.

Resultados o consecuencias de la implantación de la Buena Práctica

A partir de la implementación de esta buena práctica hemos observado que ha aumentado la conciencia del valor que tiene este mineral en el correcto funcionamiento de nuestro organismo, y como su déficit es capaz de repercutir negativamente.

Es nuestra forma de intentar crear conciencia de un estilo de vida saludable donde se consiga alcanzar los requisitos mínimos de este mineral, y a su vez hemos aconsejado la respectiva valoración de cada profesional por su médico de atención primaria si se estimara oportuno.

Estado en el que se encuentra la Buena práctica

En desarrollo y con resultados observables.

Autoría: Alba Rubio Trujillo
Vigilancia de la Salud Hospital Regional Universitario de Málaga

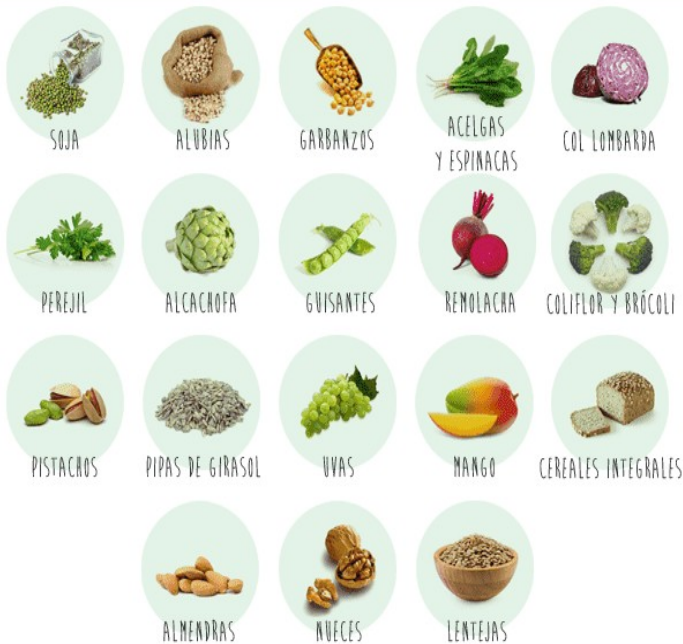
ALIMENTOS RICOS EN HIERRO

El hierro es un mineral necesario para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. El cuerpo utiliza el hierro para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a distintas partes del cuerpo, y la mioglobina, una proteína que provee oxígeno a los músculos.

FORMAS DEL HIERRO EN LA ALIMENTACIÓN

- * **Hierro hemo (origen animal):** Mejor absorbido.
- * **Hierro no hemo (origen vegetal):** para mejorar su absorción debe combinarse con alimentos ricos en vit C.

DE ORIGEN VEGETAL



DE ORIGEN ANIMAL



COMBÍNALOS CON VITAMINA C PARA UNA MEJOR ABSORCIÓN

ALIMENTOS FUENTE DE VITAMINA C



RECOMENDACIONES

Evitar:

- Alcohol, vino, té y café muy concentrados.
- Alimentos que interfieren en la absorción del hierro: salvado, fibra, lácteos, o bien separar su ingesta de las comidas ricas en hierro.

Incluir:

- Germinados en las ensaladas
- Frutas o zumos cítricos o frutos rojos >1/día: