



Importancia del uso de las plantas medicinales para el tratamiento de la anemia ferropénica.

Diannelys Yilian Ramírez Álvarez*, Yunió Meriño Pompa**, Sulany Yainet Naranjo Vázquez**

*Estudiante de la Universidad de Ciencias Médica de Granma de la carrera de Medicina. Ayudantía: en Medicina Interna. #: 56632373. Correo: diannelysyilian@nauta.cu. Autora principal.

** Estudiante de la Universidad de Ciencias Médica de Granma de la carrera de Medicina. Ayudantía: Medicina General Integral. # 55341236. Correo: yuniormp99@nauta.cu

*** Estudiante de la Universidad de Ciencias Médica de Granma de la carrera de Medicina. Ayudantía: Ginecoobstetricia. # 51134533

RESUMEN

Introducción: La anemia es una afección que se produce por la disminución de los niveles de hemoglobina en la sangre por lo cual el número de eritrocitos es insuficiente para satisfacer las necesidades del organismo. A causa de esto, se entrega un menor aporte de oxígeno a los tejidos y células.

Objetivo: Describir el uso de las plantas medicinales para el tratamiento de la anemia ferropénica.

Métodos: Se realizó una búsqueda sobre el tema en las diferentes bases de datos nacionales y extranjeras disponibles en Internet (PubMed, Medlin, y ClinicalKey) así como mediante el buscador Google Académico, en español e inglés, y con el

auxilio de descriptores como palabras clave.

Desarrollo: Las plantas hoy en día tienen un rol principal en la salud de la humanidad que busca diversos canales así como herramientas adecuadas para luchar contra las enfermedades que sofocan al mundo. No podemos siempre depender de los tratamientos clásicos de manos de la ciencia, es probable que la cura se encuentre en las plantas medicinales.

Conclusiones: Las plantas medicinales constituyen una rica fuente de hierro. Promueven la formación de células sanguíneas ayudando a asimilar mejor el hierro. Intervienen de forma efectiva en el tratamiento de la Anemia Ferropénica.

Palabras claves: Anemia Ferropénica; Plantas Medicinales, Infusión, Hierro.

ABSTRACT

Introduction: Anemia is an affection that produces for the decrease of the levels of hemoglobin in the blood for which the number of erythrocytes itself it is insufficient to supply the organism 's needs. Because of this, a minor contribution of oxygen is delivered to the textiles and cells.

Objective: Describing the use of the medicinal plants for the treatment of anemia ferropénica.

Methods: A quest on the theme in the different bases of national data was accomplished and available foreigners in Internet (PubMed, Medlin, and ClinicalKey) that way I eat by means of the seeker Google Académico, in Spanish and English, and with the help of descriptors like key words.

Development: The plants nowadays have a principal role in humanity's health that you look for various canals as well as tools made suitable to fight against the diseases that suffocate the world. We are unable to depend on the classical treatments of scientific hands, it's probable that we find the cure in the medicinal plants.

Findings: The medicinal plants constitute a delicious iron source. They promote the formation of blood cells helping to assimilate the iron better. They intervene in of effective form the Anemia Ferropénica's treatment.

Key words: Anemia Ferropénica; Medicinal Plants, Infusion, Iron.

INTRODUCCIÓN

La anemia es una afección que se produce por la disminución de los niveles de hemoglobina en la sangre por lo cual el número de eritrocitos es insuficiente para satisfacer las necesidades del organismo. A causa de esto, se entrega un menor aporte de oxígeno a los tejidos y células. Entre las diferentes situaciones que pueden causar anemia, las más importantes son las deficiencias nutricionales; siendo la más frecuente la deficiencia de hierro que causa la anemia ferropénica. Se estima que el 50% de todas las anemias diagnosticadas son causadas por deficiencia de este importante mineral ^(1, 2, 3).

La anemia ferropénica es un estado patológico en el cual la concentración de hemoglobina en la sangre es menor que los niveles considerados normales (>11mg/dl), según la edad, sexo, estado fisiológico y la altura sobre el nivel del mar. Se da a consecuencia de la depleción de depósitos de hierro a nivel de medula ósea que afecta con mayor frecuencia a niños menores de dos años que están atravesando por una velocidad de crecimiento máximo. La deficiencia de hierro es la carencia más común de todas las deficiencias nutricionales, con mayores índices en países en vías de desarrollo, además la causa más común de anemias (4, 5).

El hierro interviene en múltiples y vitales procesos, bioquímicos y fisiológicos como por ejemplo: el transporte y el almacenamiento de oxígeno a través de la hemoglobina, en el metabolismo muscular. Participa en la proliferación celular, la producción y suministro de radicales de oxígeno y juega un papel importante en el correcto funcionamiento del cerebro y el sistema inmune. Se encuentra básicamente

en tejidos animales: carnes, aves y pescados. El hierro no hem se encuentra en alimentos de origen vegetal, así como en los lácteos y huevos.

Las necesidades fisiológicas específicas varían en función a la edad, sexo, altitud, tabaquismo y diferentes etapas del embarazo. Se cree que en conjunto, la carencia de hierro es la causa más común de anemia, pero pueden causarla otras carencias nutricionales como folato, vitamina B12, vitamina A y lisina, la inflamación aguda y crónica, las parasitosis y las enfermedades hereditarias o adquiridas que afectan a la síntesis de la hemoglobina y a la producción o la supervivencia de los eritrocitos (7, 8).

Las enfermedades crónicas que pueden causar anemia incluyen las enfermedades renales, cáncer, artritis reumatoide y tiroiditis. Además, la anemia puede desarrollarse cuando existe una infección parasitaria, debido a que algunos parásitos se alimentan de sangre durante su vida en el intestino (*Necator Americanus* y *Ancylostoma duodenale*); mientras que otros interfieren en la absorción de los nutrientes (*Trichuris Trichiura* y *Áscaris Lumbricoide*) (9, 10).

Factores de riesgo asociados que incrementan el riesgo de presentar anemia por deficiencia de hierro.

Relacionados a la persona:

Recién nacidos prematuros o con bajo peso al nacer. Niños y niñas pequeños para la edad gestacional. Niños y niñas menores de 2 años. Alimentación complementaria deficiente en productos de origen animal ricos en hierro. Niños y niñas con infecciones recurrentes. Niños y niñas menores de 6 meses sin lactancia materna exclusiva. Hijos de madres con embarazos múltiples. Hijos de madres adolescentes. Hijos de madres con período intergenésico corto. Hijos de madre anémica.

Relacionado al medio ambiente:

Zonas con alta inseguridad alimentaria. Zonas endémicas con parasitosis. Zonas endémicas de malaria. Zonas con saneamiento ambiental deficiente. Zona expuesta a contaminación con metales pesados (plomo, mercurio, etc). Familias con limitado acceso a información nutricional.

La anemia ferropénica produce variados signos y síntomas como palidez de la piel y de las membranas mucosas (labios y ojos) y debajo de las uñas, fatiga, apatía, palpitaciones, y disnea de esfuerzo, irritabilidad, anorexia, mareo o dolor de cabeza, edema (en casos crónicos graves), aumento de la cantidad de líquido que se retiene en las piernas principalmente, dificultades en el aprendizaje y la concentración, crecimiento deficiente, disminución en la capacidad de defensa a las infecciones, en embarazadas puede provocar parto prematuro y riesgo de muerte. La carencia de hierro no solamente repercute en la sangre, sino también en otros tejidos en los cuales es necesario para el metabolismo. Ello tiene como consecuencia los siguientes síntomas patológicos, uñas débiles, cabello sin brillo y quebradizo y grietas en comisuras labiales ⁽¹¹⁾.

La mayoría de estos síntomas se producen cuando la anemia es moderada o severa. La anemia ligera, generalmente no es detectada por la adaptación gradual del organismo a las bajas concentraciones de hemoglobina o porque algunos de los síntomas que pueden aparecer se dan también en otras enfermedades y, por lo tanto, no son específicos de la anemia.

El déficit de hierro en niños produce consecuencias como: retraso en el desarrollo intelectual y del desarrollo motor, retraso en el crecimiento, disminución de la resistencia a las infecciones, menor rendimiento académico ⁽¹²⁾.

La anemia es uno de los problemas de salud pública más difundidos especialmente en los países en desarrollo, tiene consecuencias negativas en el desarrollo normal a lo largo de la vida humana, retraso en el desarrollo cognoscitivo, disminución de las capacidades, retardo en el crecimiento y disminución de la capacidad en el rendimiento físico y mental.

Afecta aproximadamente 1 620 millones de personas y el 50% es debido a la deficiencia de hierro, siendo una de las poblaciones perjudicadas los niños en edad escolar con una prevalencia del 25.4 % y en América Latina y el Caribe afecta al 39.5% (22.3 millones) de niños en edad preescolar. Las anemias por deficiencia de hierro constituyen el 90% de las anemias de la infancia, en la mayoría de los casos leve o moderada.

En los países en desarrollo se estima que la población más afectada son los niños menores de un año (30 al 80%). En las mujeres en edad fértil la prevalencia va del 64 % en el Sudeste Asiático hasta el 23 % en América Latina, con una media global del 42 %. Las cifras de prevalencia son en general considerablemente mayores en mujeres embarazadas, con una media global del 51%.

En Cuba, la deficiencia de hierro constituye el trastorno nutricional más común y la principal causa de anemia, afectando entre el 40 y el 50% de los lactantes entre 6 y 11 meses de edad. En los niños en edad preescolar estas cifras se reducen a un 15 % aproximadamente y en los escolares oscila entre un 13 a un 27%. Los niños cubanos están protegidos contra 12 enfermedades infecciosas mediante la vacunación, lo que contribuye a la prevención del desarrollo de la anemia. La leche que se les ofrece hasta los 7 años contiene vitamina A y, por lo tanto, la deficiencia de vitamina A no es un factor que impida la movilización del hierro de los depósitos del organismo.

Una baja cantidad de glóbulos rojos afecta el transporte de oxígeno a las células y, por eso, se dificulta la obtención de energía. Esto explica por qué las personas anémicas se sienten cansadas ⁽¹³⁾.

Existen remedios que pueden mejorar el estado de salud y revertir la anemia.

Algunas plantas pueden ser aliadas perfectas en este proceso como un tratamiento complementario al tratamiento médico.

Hablar de plantas medicinales o medicina herbaria no es algo nuevo puesto que en la antigüedad se le veía a esta práctica como una ciencia destinada a la curación de enfermedades y mejora de la salud en general. Aún en estos tiempos modernos la

medicina que la madre naturaleza ofrece sirve como complemento de la medicina que utiliza fármacos ⁽¹⁴⁾.

Los autores de este trabajo tienen como objetivo describir el uso de las plantas medicinales para el tratamiento de la anemia ferropénica.

Materiales y métodos: Se realizó una búsqueda sobre el tema en las diferentes bases de datos nacionales y extranjeras disponibles en Internet (PubMed, Medlin, y ClinicalKey) así como mediante el buscador Google Académico, en español e inglés, y con el auxilio de descriptores como palabras clave. Para la confección de trabajo se utilizó los programas “Microsoft Office Word y el Convertidor PDF”.

Desarrollo

Las plantas hoy en día tienen un rol principal en la salud de la humanidad que busca diversos canales así como herramientas adecuadas para luchar contra las enfermedades que sofocan al mundo. No podemos siempre depender de los tratamientos clásicos de manos de la ciencia, es probable que la cura se encuentre en las plantas medicinales. Se debe comenzar a interesarse por las propiedades curativas ya incorporada a la medicina moderna ^(15, 16).

La naturaleza pone a nuestro alcance una amplia gama de recursos que pueden tratar los niveles bajos de hierro en sangre. En primer lugar, mejorar la alimentación, incluyendo legumbres, vegetales como las espinacas, frutos secos como las almendras, y cereales integrales como la avena. Habitualmente, el médico complementa la alimentación con cápsulas de hierro y vitaminas como la

A, C, B1, B2 y K, y minerales. Pero se hace necesario incrementar los productos ricos en hierro en la dieta mediante infusiones de plantas naturales. Deben elegirse aquellas que sean más agradables para el paciente y fáciles de conseguir, tomarlas en el desayuno y después de la comida principal.

Las infusiones tienen distintos beneficios uno de ellos es ayudar a asimilar mejor el hierro. Algunas infusiones funcionan mejor que otras porque contienen una menor cantidad de ácido tánico (ácido que impide una buena absorción del

hierro). Los especialistas recomiendan tomar estas infusiones, como mínimo, una hora después de las comidas para que el cuerpo pueda absorber, sin problemas, el hierro procedente de los alimentos. Consumir una al día es suficiente ^(17, 18, 19).

Infusión de salvia:

La salvia promueve la formación de células sanguíneas y dispone de propiedades digestivas, alivia el dolor de cabeza, lo que hace de esta infusión un remedio que no puede faltar en tu día a día para tratar tu anemia.

Se hierve una bolsita junto a una taza de agua, dejar que repose unos cinco minutos y endulzarla si lo desea con un poquito de miel, consumirla a media tarde. En infusión 15 gramos de flores y hojas en 1 litro de agua hirviendo durante 3 minutos aproximadamente, dejar reposar durante 15 minutos más antes de su consumo, pudiendo edulcorarse o mezclar con otras hierbas.

Infusión de hinojo:

Una de las primeras infusiones para la anemia es la infusión de hinojo. Su nombre científico es *Foeniculum vulgare*.

Para elaborar la infusión necesitaremos:

Utilizar unos 30 gramos de hojas de hinojo. Añadir 1 litro de agua. Preparar como una infusión normal.

Dejar que repose unos cinco minutos, endulzarla si lo desea con un poquito de miel, consumirla a media tarde. **Infusión de menta:**

La menta o *Mentha* familia de las *Lamiaceae* es una infusión muy utilizada, la gran mayoría de las personas tienen en su cocina. Es ideal para acelerar las digestiones y reducir la pesadez provocada por el consumo de comidas copiosas. Sin embargo, también nos ayuda si sufrimos anemia. Entre las propiedades de la menta se encuentra la de ser una rica fuente de hierro. Por este motivo, es positivo consumirla, como mínimo, una hora después de comer. La podemos tomar hasta dos veces al día y es mejor comprar las hojas de menta para preparar una infusión casera ⁽²⁰⁾.

Infusión de canela:

Otra de las infusiones para la anemia es la que se elabora con canela o

Cinnamomum verum. Esta especia que se utiliza en diferentes comidas y postres, también puede consumirse en forma de infusión si seguimos los siguientes pasos:

Necesitaremos 2 palos de canela en rama y 1 taza de agua. Ponemos el agua a hervir. Cuando alcance el punto de ebullición, añadimos la canela. Dejamos hervir unos minutos y, después, apagamos el fuego.

Infusión de romero:

La infusión de romero, Rosmarinus officinalis, es también muy rica en hierro. Pero, además, tiene diferentes propiedades que la convierten en una excelente aliada para hacer frente a los gases y a las molestias estomacales. Se prepara como una infusión normal, aunque es preferible comprar las hojas de romero, en lugar de las bolsitas de té ya preparadas. La primera opción es mucho más natural y efectiva ⁽²¹⁾.

Cassiagrandis L (cañandongo, cañafístola o cañafístula cimarrona):

Se utilizada tradicionalmente para mejorar los estados anémicos. Favorece tanto el incremento de los niveles de hierro en plasma, como la formación de hemoglobina en los eritrocitos, así se corrobora los efectos beneficiosos de la planta en los estados anémicos. El polvo seco Cassiagrandis L. incide en una mejor utilización del hierro presente en la dieta, aun cuando este se encuentra por debajo de los requerimientos establecidos para la especie. La decocción de hojas, fruto y corteza se usa por vía oral para tratar la anemia y además hemorragia nasal, enfermedades del hígado, infección urinaria, histeria, resfrío y tos.

Jarabe de Cañandongo:

- Preparación

Hervir de 5 a 15 minutos 2 cucharadas de la pulpa del fruto y un puñadito de hojas frescas o secas de este árbol, finamente pulverizadas en 1 litro de agua con 4 cucharadas rasas de azúcar. Se filtra con una tela antiséptica, se refresca y se toma una taza antes de acostarse. □

Precauciones

No debe excederse la dosis, ni usarse reiteradamente para evitar una irritación intestinal. No debe usarse en pacientes que sufren de hemorragias, embarazadas, madres que lactan o niños menores de 4 años

La ortiga, una poderosa aliada:

La ortiga por sus propiedades estimulantes de la producción de glóbulos rojos, es una aliada magnífica para tratar la anemia. Es una planta que crece de manera silvestre y que, a pesar de no conocerse mucho como alimento, es un vegetal comestible con el que se pueden elaborar sopas y cremas. A nivel medicinal, su uso más habitual es en infusión o como suplemento. Se puede recolectar de zonas libres de contaminación, siempre con unos guantes adecuados. Su característica urticante desaparece al cocinarse o secarse. Asimismo, la ortiga posee vitaminas y minerales, entre los cuales destaca el hierro, así como propiedades digestivas, hepáticas y diuréticas. Por ello, es un excelente remedio para depurar el organismo en general. Puedes tomar hasta 3 tazas al día. Solo debes poner una taza de agua a hervir, y añadir una cucharadita colmada de ortigas. Deja reposar tres minutos, cuela y disfruta de su singular sabor. **El limón, una fruta con muchos beneficios:**

El limón no puede faltar en ningún tratamiento, ya que nos ayuda a potenciar la depuración del organismo a la vez que mejora la asimilación de los nutrientes. Es rico en vitamina C, la cual mejora la absorción del hierro presente en los alimentos que consumimos. Se recomienda elegir siempre limones ecológicos y utilizar su peladura rallada en infusiones, postres, salsas, ensaladas. También la podemos congelar para usarla cuando la necesitemos. Dados sus múltiples beneficios, se combinan la ortiga y el limón en un único remedio para que ayude a combatir la anemia.

Para elaborarlo se utilizan los siguientes ingredientes:

- ❖ 5 cucharadas de ortiga verde seca (50 g)
- ❖ El jugo de 1 limón
- ❖ 1 litro de agua

Preparación

1. En primer lugar, pondremos el agua a cocer y, cuando dé el primer hervor, apagaremos el fuego y añadiremos la ortiga. Taparemos el recipiente y lo dejaremos infusionar durante 5 minutos. A continuación lo colaremos. Exprimiremos el limón y lo añadiremos a la infusión. Podemos endulzar con un poco de miel de abeja. Consumirla a lo largo del día, mejor fuera de las comidas, dos vasos en ayunas, uno a media mañana y uno a media tarde, durante quince días para aumentar los niveles de hierro y prevenir y mejorar la anemia. Pasadas estas dos semanas, se administra una taza de esta infusión al día, a modo de mantenimiento. Por su parte, las mujeres pueden tomarla durante los días de menstruación para compensar la pérdida de hierro.

La espinaca será también un personaje importante en esta fiesta de vitaminas y minerales debido a su alto contenido de hierro. Adicionalmente, le siguen en este último aspecto el cilantro y el perejil, los cuales destacan por contener zinc y antioxidantes beneficiosos para nuestro cuerpo. Al incorporarlo en la dieta podrás estimular la producción de glóbulos rojos. A su vez, le darás un impulso a la circulación para lograr una óptima oxigenación de las células.

Con esto, no solo reducirá tu nivel de anemia, sino que evitarás otras dificultades como la fatiga crónica, la pérdida excesiva de cabello y la debilidad en las uñas.¹

Preparación casera, sencilla que da como resultado un gran complemento alimentario. Sus propiedades mejoran el rendimiento físico y mental que suelen verse afectados por la disminución de glóbulos rojos. También es útil para disminuir

el dolor de cabeza tensional y reducir los niveles de estrés, ansiedad y depresión (22).

Ingredientes

- 1 puñado grande de espinacas
- 2 zanahorias
- 2 dientes de ajo
- ½ manzana
- 1 cucharadita de jengibre fresco (5 g)
- El jugo de ½ limón
- 1 cucharada de cilantro (10 g)
- 1 cucharada de perejil (10 g)
- 300 ml de agua

Instrucciones

Lava las zanahorias, retírales la cáscara y córtalas en varios trozos para facilitar su licuado. Pon los ajos en un mortero y tritúralos hasta obtener una pasta. Trocea media manzana y ralla el jengibre fresco hasta completar una cucharadita. Desinfecta bien el cilantro, el perejil y las espinacas con un poco de agua con vinagre. Añade todos ingredientes a la licuadora, agrega el agua y el zumo de medio limón. Licua por unos instantes, hasta conseguir una bebida homogénea y sin grumos.

Modo de consumo

Tómalo recién hecho, ya que después de unas horas puede perder una parte importante de sus propiedades. Te recomendamos ingerirlo en ayunas para que sus beneficios energéticos te acompañen a lo largo de la jornada. Con el fin de combatir la anemia, repite su consumo dos semanas seguidas. Complementa con una dieta rica en frutas, vegetales, cereales, legumbres y carnes.

Consejos para la anemia ⁽²³⁾:

Además de todas las infusiones para la anemia que acabamos de descubrir, es conveniente incluir en la dieta alimentos ricos en hierro, algunos alimentos ricos en este mineral son:

1. Carnes, aves y pescados.
2. Cereales integrales y legumbres.
3. Raíces y tubérculos.

Incluir un vaso de vino blanco durante la comida, también puede ayudar a elevar la absorción del hierro presente tanto en cereales como en alimentos vegetales. Sin embargo, no es recomendable exceder la cantidad recomendada de un vaso.

Ahora que ya sabemos las infusiones que nos pueden ayudar a luchar contra la anemia, es fundamental que recordemos que nunca debemos consumirlas justo después de las comidas. Así, evitaremos que limiten la absorción del hierro de los alimentos

Conclusiones

Se llegó a la conclusión que las plantas medicinales constituyen una rica fuente de hierro ayudándolo a ser asimilado mejor por el organismo y por lo tanto son utilizadas en el tratamiento de la Anemia Ferropénica. Promueven la formación de células sanguíneas ayudando a asimilar mejor el hierro. Intervienen de forma efectiva en el tratamiento de la Anemia Ferropénica.

La anemia ferropénica es un estado patológico en el cual la concentración de hemoglobina en la sangre es menor que los niveles considerados normales (>11mg/dl), según la edad, sexo, estado fisiológico y la altura sobre el nivel del mar. Se da a consecuencia de la depleción de depósitos de hierro a nivel de medula ósea que afecta con mayor frecuencia a 2 niños menores de dos años que están atravesando por una velocidad de crecimiento máximo.

El hierro interviene en múltiples y vitales procesos, bioquímicos y fisiológicos como por ejemplo: el transporte y el almacenamiento de oxígeno a través de la hemoglobina, en el metabolismo muscular. Participa en la proliferación celular, la producción y suministro de radicales de oxígeno y juega un papel importante en el correcto funcionamiento del cerebro y el sistema inmune. Se encuentra básicamente en tejidos animales: carnes, aves y pescados. Las necesidades fisiológicas específicas varían en función a la edad, sexo, altitud, tabaquismo y diferentes etapas del embarazo.

Referencias bibliográficas

1. Betancourth C. Cómo preparar un batido para aumentar las defensas y combatir la anemia. Mejor con Salud [Internet]. Salamanca, España: Mejorconsalud.com; 2016 [citado 03 Dic 2019]. Disponible en:
<https://mejorconsalud.com/preparar-batido-aumentar-las-defensascombatir-la-anemia/>
2. Hernández A. Anemias en la infancia y adolescencia. Clasificación y diagnóstico. Madrid: Pediatr Integral; 2016. Disponible en:
https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2016/07/PediatrIntegral-XX-05_WEB.pdf#page=7.
3. Mawesu K, Dzayisse Y, Macamanz E, Comian F, Dodji A., “Conocimiento, actitud y práctica de madres de niños menores de 5 años con anemia en la sala de pediatría del Hospital Universitario Sylvanus Olympio Lomé, Médico

tunecino - [Vuelo94 (n ° 01): 46-53]- 2016.

Disponible: <https://www.latunisiemedicale.com/article-medicale-tunie.php?article=2973>.

4. Cruz Romero FR, Caguana Tenelema JC. Efecto del consumo de *Lepidiummeyerii* (Maca) en niños y niñas de 6 a 36 meses con anemia ferropénica del Centro Poblado “Virgen del Carmen” la Era – Ñaña, Chosica – 2015 [Internet]. Lima, Perú: Universidad Peruana Unión. Facultad de Ciencias de la Salud. E.P. de Nutrición Humana; 2016 [citado 03 Dic 2019].

Disponible en:

https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/140/Flora_Tesis_bachiller_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y

5. Díaz F, “NIVEL DE CONOCIMIENTO SOBRE ANEMIA FERROPÉNICA Y PRÁCTICAS ALIMENTARIAS EN MADRES DE NIÑOS DE 6 A 24 MESES QUE ACUDEN AL CENTRO DE SALUD PANAO HUÁNUCO, [tesis para optar el título de licenciatura de enfermería] lima, tingo maria: 2018 [citado el día 02 de noviembre] recuperado en:

<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=mm#search/DIAZ+FIORELLA/FMfcgxvzLFCBCGsNLwFjKPcLtxqPFgSJ?projector=1&messagePartId=0.1>.

6. Pita Rodríguez G, Basabe Tuero B, Jiménez Acosta S, Mercader Camejo O. La anemia: aspectos nutricionales, su prevención y control. Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos. 2017.
7. Maldonado J, Gestal J, Delgado M, Bolumar F, Herruzo R. y Serra L. Piedrola Gil. Medicina preventiva y salud pública. 12.va ed. [en línea]..España: Elsevier Masson; 2016 Disponible en http://www.sempsph.com/images/001_FM.pdf.

8. González Cárdenas L, Serrano Mirabal J, Segredo Pérez A. Anemia. En: Álvarez Sintés R. Medicina General Integral: principales afecciones en el contexto familiar y social: Vol 4. 3ª ed. La Habana: Ciencias Médicas; 2014. p. 1479-87.
9. Zerga M, Fantil D y Rey I, Guía de diagnóstico y tratamiento; Argentina - 2017; Disponible en:<https://books.google.com.pe/books?id=UY49DwAAQBAJ&pg=PA11&dq=diagnóstico+de+la+anemia+en+ni%C3%B1os+menores+de+5+a%C3%B1os&hl=es419&sa=X&ved=0ahUKEwjXn8fFr6DfAhVGHJAKHYQOBloQ6AEIKzAA#v=onepage&q&f=false>.
10. Anemia y desnutrición crónica en niños y adultos pueden ser causados por parásitos intestinales [Internet]. Lima: Ministerio de Salud; c 2018. Disponible: <https://www.minsa.gob.pe>
11. Quispe Romero AF. Efectos del complemento dietético con cañihua y concentrado de alfalfa en los niveles de hemoglobina en niños de 3 a 5 años de edad del distrito de Coata – Puno 2016 [Internet]. Arequipa, Perú: Universidad Nacional San Agustín de Arequipa. Unidad de Posgrado de la Facultad de Medicina; 2018 [citado 20 Nov 2018]. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/9162/UPqueroaf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
12. Sabater V. Hierbas medicinales para tratar la anemia. Mejor con Salud [Internet]. Salamanca, España: Mejorconsalud.com; 2015 [citado 20 Nov 2019]. Disponible en: <https://mejorconsalud.com/hierbas-medicinales-paratratar-la-anemia/>
13. Infomed Instituciones [Internet]. La Habana: Infomed - Centro Nacional de Información de Ciencias Médicas; c1999-2019 [actualizado 25 Oct 2018 ; citado 20 Nov 2019]. Medicina Natural y Tradicional; [aprox. 2 pantallas].

Disponible en: <https://instituciones.sld.cu/hfandrade/medicina-natural-ytradicional/>

14.Lemos Rodríguez R. Infusiones para la anemia. Mejor con Salud [Internet]. Salamanca, España: Mejorconsalud.com; 2019 [citado 20 Nov 2019].

Disponible en: <https://mejorconsalud.com/infusiones-para-la-anemia/>

15.Tillán Capó J, Rodríguez Chanfrau J, Gómez Mirabal JM, Pardo Ruíz Z.Actividad antianémica de la CassiagrandisL. Rev Cubana Farm 2015 ;

38(3). Disponible en:

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-7515200400030000)

[7515200400030000](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-7515200400030000)

16.Ecured. Homeopatía. Ecured: Enciclopedia cubana. 2017. Acceso:

16/10/2017. Disponible en:

https://www.ecured.cu/Medicina_tradicional_y_natural_en_Cuba

17.Lafourcade Prada A, Rodríguez Amado JR, Escalona Arranz JC, Laurido Fuenzalida C. State of the art in Cassiagrandis L. f. (cañandonga). Rev Cubana PlantMed [Internet]. 2014 Mar [citado 20 Nov 2019]; 19(1):21-8.

Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/pla/v19n1/pla04114.pdf>

18.Vega,J.La medicina tradicional herbolaria como la base de la medicina científica.Rev Cuban Plantas Medicinales[Internet].2020[citado 29 de junio 2020];25(2).Disponible en: <http://www.revplantasmedicinales.sld.cu>

19.Relton C, Cooper K, Viksveen P, Fibert P, Thomas K. Prevalence of homeopathy use by the general population worldwide: a systematic review. Homeopathy. 7 de abril de 2017;0(0). Disponible en:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28552176>

- 20.VITERI, P.; VÁSQUEZ, W.; MARTÍNEZ, A.; VIERA, W.; SOTOMAYOR, A.; MEJÍA, P. & BRITO-GRANDES, B. 2016. Características generales de la planta, variedades cultivadas y clones promisorios de mora. INIAP, Estación Experimental Santa Catalina. Quito, Ecuador.
- 21.Molina Pérez JN, Pérez Pérez ME. Utilización de la Medicina Natural y Tradicional, un reto en atención primaria de salud. Rev cubana Med Nat y Trad. 2016;1(1). Acceso: 26/09/2017. Disponible en: <http://www.revmnt.sld.cu/index.php/rmnt/article/view/20/40>
- 22.Martínez Blasco E. Remedio con ortiga y limón para mejorar la anemia. Mejor con Salud [Internet]. Salamanca, España: Mejorconsalud.com; 2016 [citado 20 Nov 2019].Disponible en: <https://mejorconsalud.com/remedioortiga-limon-anemia/>
- 23.Prevenición de la anemia ferropénica [Internet]. España: Junta de Andalucía; c.2009-2019 [actualizada 25 Abr 2014; citado 03 Dic 2019].
Disponible en:
https://www.juntadeandalucia.es/export/drupaljda/salud_5af1956cece8e_06_anexos_anemias.pdf