

La Anemia Por Deficiencia de Hierro

La anemia es una condición en la que tu sangre no tiene suficientes glóbulos rojos sanos. Los glóbulos rojos son importantes porque transportan oxígeno por todo el cuerpo.

La anemia por deficiencia de hierro (ADH) es cuando tu cuerpo no tiene suficiente hierro para producir hemoglobina.

La hemoglobina (Hgb) es una proteína dentro de los glóbulos rojos que ayuda a transportar oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo.

Si no obtienes suficiente hierro de los alimentos que comes o si tienes sangrado menstrual abundante (sangrado en exceso durante su período), es posible que tu cuerpo no pueda producir suficiente hemoglobina. Si no tienes suficiente hemoglobina, puedes desarrollar ADH.

La anemia a menudo se trata fácilmente. El tratamiento que elija tu proveedor de atención médica dependerá del tipo de anemia que tengas, su causa y su gravedad.



¿Cómo se diagnostica la anemia por deficiencia de hierro (ADH)?

Tu proveedor de atención médica puede diagnosticar la anemia al:

- revisar tus síntomas y hacerte un examen físico
- preguntar sobre tu dieta
- hacer ciertos análisis de sangre como hemoglobina (mide qué tan bien los glóbulos rojos transportan oxígeno), hematocrito (mide cuántos glóbulos rojos hay en la sangre) y ferritina (mide las reservas de hierro)

Alimentos ricos en hierro

Frijoles, muslos de pollo, huevos, nueces, lentejas, carne roja, cerdo, pescado, guisantes, fresas, verduras de hoja, frutos secos, panes y cereales fortificados con hierro

Síntomas de Anemia/ADH

- Sensación de cansancio y/o debilidad
- Sensación de mareo
- Mal humor
- Aumento de sed
- Poco apetito
- Pica (antojo por comer productos no alimenticios como hielo o tierra)
- Manos y pies fríos
- Unos que se astillan o rompen con facilidad
- Piel pálida o amarilla
- Aceleración de los latidos cardíacos
- Dificultad para respirar

Si la ADH no se trata, puede causar complicaciones como:

- Dificultades de atención
- Cansancio
- Depresión
- Mayor riesgo de infecciones
- Retraso en el crecimiento y desarrollo
- Agrandamiento del corazón
- Calificaciones más bajas en matemáticas

Manejo de ADH

- Comer alimentos ricos en hierro y vitamina C
- Tomar pastillas de hierro (hierro por vía oral)
- Seguimiento de cuanto sangra durante su periodo
- Controlar a menudo sus niveles de hierro y hemoglobina con el médico
- Tratamiento para reducir la pérdida de sangre durante el periodo
- Administrar hierro a través de una vena
- En casos graves, recibir transfusiones de sangre



Sobre el hierro por vía oral (o pastillas de hierro)

Lo más importante que debes saber acerca de tomar hierro por vía oral (o hierro por la boca) es cuánto hierro elemental hay en el suplemento que tomas. A menudo se recomienda tomar hierro por vía oral una vez al día, o incluso una vez cada dos días. Tomarlo más de una vez al día no aumenta la cantidad que tu cuerpo absorbe. Debes evitar tomar hierro 1 hora ANTES o 2 horas DESPUÉS de las comidas o comer alimentos con alto contenido de calcio (como leche o yogur).

Asegúrate de seguir las instrucciones de tu proveedor de atención médica si te recetan pastillas. Si las pastillas te causan malestar estomacal, te dificultan ir al baño o si te provocan estreñimiento, intenta tomarlas hasta que puedas hablar con tu proveedor. Si dejas de tomarlas, tu ADH podría empeorar. Tu proveedor puede pedirte que tomes una dosis más pequeña o que tomes las pastillas con alimentos o vitamina C para aumentar la absorción. Para la mayoría de las personas, tomar hierro por vía oral funciona bien y debería mejorar tus niveles de hemoglobina en aproximadamente un (1) mes. A veces, es posible que sea necesario administrar hierro a través de una vena.