

Anemia por deficiencia de hierro

¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro?

La **anemia** es una condición en la que la sangre no tiene suficientes glóbulos rojos. Los glóbulos rojos transportan el oxígeno a los órganos del cuerpo. Si usted no tiene suficientes glóbulos rojos, su cuerpo no obtiene suficiente oxígeno.

La **anemia por deficiencia de hierro** aparece cuando el cuerpo no ha tenido suficiente cantidad de hierro durante un tiempo prolongado. El hierro es una parte fundamental de la **hemoglobina**, que es la parte de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno a través del cuerpo. Cuando usted no tiene suficiente cantidad de hierro durante mucho tiempo, el cuerpo no puede producir suficientes glóbulos rojos.

¿Cuál es la causa?

La anemia puede producirse a causa de diversas afecciones, como sangrado interno, abundante sangrado menstrual, carencia de ciertas vitaminas o una enfermedad prolongada. No obstante, la deficiencia de hierro es la causa más frecuente. Alrededor de 1 de cada 5 mujeres no tiene suficiente cantidad de hierro en el cuerpo.

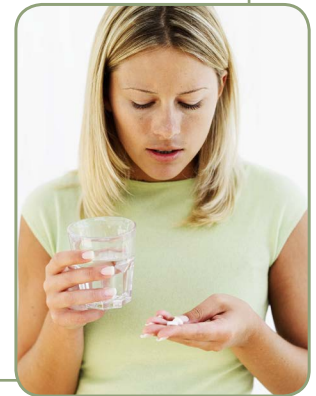
Las razones por las que usted puede desarrollar anemia por deficiencia de hierro incluyen:

- **Pérdida de sangre**, en especial en las mujeres que pierden mucha sangre durante los períodos menstruales.
- **No consumir suficiente hierro en su dieta.**
- **Dificultad para absorber suficiente hierro de los alimentos**, especialmente en las personas que tienen enfermedades del tracto digestivo (intestino), pérdida continua de sangre a causa de otra condición médica o aquellas que se han sometido a una cirugía de derivación gástrica.
- **Mayor necesidad de hierro**, en especial en los niños que están creciendo rápidamente o mujeres embarazadas que necesitan hierro para su bebé.



¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Trate la anemia de inmediato para evitar otros problemas de salud.
- 2 Si se recomienda, tome los suplementos de hierro exactamente como se lo indicó su médico.
- 3 Coma más alimentos ricos en hierro.



¿Cuáles son los síntomas?

La anemia comienza en forma gradual y, al principio, es posible que usted no presente ningún síntoma. A medida que la anemia empeora, puede hacer que usted:

- **Tenga menos energía** y se sienta cansado, débil, mareado, irritable, deprimido o tenga dificultad para concentrarse.
- **Presente señales físicas y síntomas**, como piel pálida, uñas quebradizas, falta de aliento, dolor de pecho, manos o pies fríos o latidos cardíacos irregulares.
- **Quiera comer cosas inusuales** como hielo, papel, tierra, barro o almidón puro.

¿Qué sucede si no se trata?

Si su anemia no se trata, su corazón tiene que trabajar más para llevar suficiente cantidad de oxígeno a los órganos. De hecho, su corazón trabaja más incluso antes de que usted presente síntomas evidentes. Este trabajo extra puede producir engrosamiento de la pared del músculo cardíaco, una condición que se conoce como **hipertrofia ventricular izquierda** (LVH, por sus siglas en inglés). La LVH es grave y puede requerir hospitalización y, en algunos casos, puede causar la muerte. Es necesario que reciba tratamiento inmediato para la anemia.

¿Cómo se diagnostica la anemia por deficiencia de hierro?

Si usted o su médico creen que usted puede tener anemia, se le realizará una prueba de sangre que se llama **hemograma completo** (CBC, por sus siglas en inglés). Esto determina su nivel de hemoglobina en la sangre.

Si el CBC muestra que usted tiene anemia, su médico realizará otras pruebas para determinar la causa de la anemia, su gravedad y cuál sería el tratamiento más adecuado.

¿Cuál es el tratamiento?

La anemia por deficiencia de hierro puede tratarse con:

- **Suplementos de hierro.** Asegúrese de tomar sus suplementos de hierro exactamente como le indicó el médico.
 - Los suplementos de hierro se absorben mejor si se toman una hora antes de las comidas. Tomarlos antes de las comidas puede causarle malestar estomacal o estreñimiento. Hable con su médico acerca de la mejor manera de controlar estos efectos secundarios.
 - Si no puede tolerar los suplementos de hierro por boca, pueden administrarle hierro por vía intravenosa (a través de un tubo que se inserta en una vena) o en forma de inyección en un músculo.
 - Por lo general, requiere 2 o 3 semanas de tomar los suplementos de hierro de manera habitual para que sus síntomas empiecen a mejorar.
 - Es posible que tenga que seguir tomando hierro durante varios meses para tener reservas de hierro y evitar que la anemia regrese. Tome sus pastillas durante todo el tiempo recomendado por su médico, aunque sus síntomas hayan mejorado.

- **Dieta y nutrición.** Comer más alimentos ricos en hierro es una forma buena y natural de mejorar su salud. Incluso si usted consume más hierro, la mayoría de las personas con anemia necesitan tomar suplementos de hierro.
 - Los alimentos ricos en hierro incluyen la carne roja (especialmente el hígado), yemas de huevo, pescado, frijoles, guisantes, verduras de hojas verde oscuro, brócoli, pollo y pan integral.
 - La vitamina C puede aumentar la absorción de hierro y también ayuda al cuerpo a producir hemoglobina. Pregúntele a su médico si usted debe tomarla.
 - No beba leche ni tome antiácidos junto con sus suplementos de hierro. Pueden interferir con la absorción de hierro.

¿Cómo puedo evitar desarrollarla nuevamente?

La razón más común por la que los suplementos de hierro no surten efecto es que no se toman o no se toman correctamente. Asegúrese de seguir las recomendaciones exactas de su médico, incluso si se siente mejor.

Durante las etapas en que el cuerpo necesita más hierro, por ejemplo, durante el embarazo, aumente la cantidad en su dieta o pregúntele a su médico si debería tomar suplementos de hierro.



¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Consulte a su médico si:

- Presenta síntomas de anemia o cree, por alguna razón, que puede tener anemia.
- Nota sangre en las heces.