

ANEMIA FERROPÉNICA

La anemia ferropénica (anemia por deficiencia de hierro) es un tipo común de anemia que, tal y como su nombre implica, se debe a la insuficiencia de hierro. Sin suficiente hierro, el organismo no puede producir suficiente hemoglobina, sustancia presente en los glóbulos rojos que les permite trasladar oxígeno. Como resultado, la anemia por deficiencia de hierro puede dejarnos cansados y sin aliento.

Causas

- Pérdida de sangre. La sangre contiene hierro dentro de las células rojas. Si se pierde sangre, se pierde hierro. Las mujeres con menstruaciones abundantes están en riesgo de anemia por deficiencia de hierro pues pierden sangre durante la menstruación. La pérdida crónica de sangre en el organismo (por ejemplo, de una úlcera péptica, hernia de hiato, un pólipo de colon o cáncer colorrectal) puede causar anemia por deficiencia de hierro. El sangrado gastrointestinal puede resultar del uso regular de ciertos analgésicos, especialmente de la aspirina.
- Falta de hierro en la dieta. El cuerpo obtiene regularmente hierro de los alimentos. Si se consume poco hierro, con el tiempo el cuerpo puede llegar a tener niveles deficientes de hierro. Ejemplos de alimentos ricos en hierro son las carnes, huevos, verduras de hoja verde y los alimentos fortificados con hierro. Para el crecimiento y desarrollo adecuados, los bebés y los niños también necesitan hierro en su dieta.
- Incapacidad de absorber el hierro. El hierro de los alimentos se absorbe en el intestino delgado. Un trastorno intestinal, como la enfermedad celíaca, que afecta la capacidad del intestino para absorber los nutrientes de los alimentos digeridos, puede conducir a una anemia ferropénica. Si una parte del intestino delgado ha sido anulada o extirpada quirúrgicamente, esto puede afectar a la capacidad para la absorción de hierro y otros nutrientes.
- Embarazo. Sin suplementos de hierro, la anemia por deficiencia de hierro se produce en muchas mujeres embarazadas debido a que sus reservas de hierro deben servir al propio aumento del volumen sanguíneo, así como ser una fuente de hemoglobina para el feto en crecimiento.

Síntomas

Inicialmente, la anemia ferropénica puede ser tan leve que pasa desapercibida. Pero a medida que el organismo se vuelve más deficiente en hierro, y la anemia empeora, los signos y síntomas se intensifican.

Los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro pueden incluir:

- Fatiga extrema

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Piel pálida
- Debilidad
- Dificultad para respirar
- Dolor de cabeza
- Mareos o aturdimiento
- Manos y pies fríos
- Irritabilidad
- Inflamación o dolor de la lengua
- Uñas quebradizas
- Ritmo cardíaco acelerado
- Antojos inusuales de sustancias no nutritivas, tales como hielo, tierra o almidón
- Falta de apetito, especialmente en lactantes y niños
- Un hormigueo incómodo en las piernas (Síndrome de las piernas inquietas)

Hábitos higiénico-dietéticos

Se puede reducir el riesgo de anemia por deficiencia de hierro mediante la elección de alimentos ricos en hierro, que incluyen:

- Legumbres
- Verduras de hoja verde, como espinacas
- Frutas secas, como pasas y albaricoques
- Huevos
- Cereales fortificados con hierro, panes y pastas
- Guisantes
- Carne de cerdo
- Aves
- Carne roja
- Mariscos

El organismo absorbe más hierro de la carne que de otras fuentes. Los vegetarianos y veganos deben aumentar la ingesta de alimentos ricos en hierro de origen vegetal para absorber la misma cantidad de hierro.

Asimismo, los alimentos que contienen vitamina C mejoran la absorción del hierro. Se puede aumentar la absorción de hierro bebiendo zumos naturales de cítricos, o alimentándose de otros alimentos ricos en vitamina C, a la vez que se consumen los alimentos ricos en hierro.

La vitamina C se encuentra de forma más abundante en:

Brócoli

Pomelo

Kiwi

Verduras de hoja verde

Mangos

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Melones
Naranjas
Pimientos
Fresas
Tomates

Asimismo, existe una serie de alimentos que pueden disminuir los niveles de hierro en sangre:

- Evitar alimentos como el café (contiene polifenoles), té (contiene taninos), bebidas gaseosas con cafeína, etc., ya que éstos dificultan la absorción del hierro.
- Evitar la ingesta de cerveza, bebidas alcohólicas, helados, bollerías (dulces industrializados), al tener aditivos que obstruyen la absorción del hierro.
- Evitar el consumo de alimentos con ácido oxálico como chocolate, debido a que interfieren, también, con la absorción del hierro.

Tratamiento

Generalmente, se puede corregir la anemia por deficiencia de hierro con suplementos de hierro. A veces son necesarios tratamientos adicionales para la anemia ferropénica, especialmente si se está sangrando internamente.

La deficiencia de hierro no se puede corregir de la noche a la mañana. Es posible que el paciente necesite tomar suplementos de hierro durante varios meses o más para reponer sus reservas de hierro.

Tratamiento de las causas subyacentes de la deficiencia de hierro

Si los suplementos de hierro no aumentan los niveles de hierro en sangre, es probable que la anemia se deba a una fuente de sangrado, o un problema en la absorción de hierro. Dependiendo de la causa, el tratamiento de la deficiencia de hierro puede incluir:

- Medicamentos, como anticonceptivos orales para aligerar el flujo menstrual abundante.
- Antibióticos y otros medicamentos para tratar las úlceras pépticas.
- Cirugía para extirpar un pólipo sangrante, tumor o un fibroma.
- Si la anemia por deficiencia de hierro es grave, las transfusiones de sangre pueden ayudar a reemplazar el hierro y la hemoglobina rápidamente.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Complementos alimenticios

Hierro 30 mg (Nutrinat Evolution): El hierro contribuye a la formación normal de hemoglobina y de glóbulos rojos, y al transporte normal del oxígeno del cuerpo. La forma de hierro bisglicinato ha demostrado mejor biodisponibilidad. Además, en comparación con otras formas de hierro, también está demostrado que el hierro bisglicinato produce menos molestias gastrointestinales.

Esta fórmula también contiene vitamina C. Cuando se administra ácido ascórbico simultáneamente, aumenta notablemente la absorción de hierro no hemo, ya que de este modo se mantiene el hierro en estado reducido (ferroso) y se previene o retarda la formación de compuestos férricos no disociados o insolubles, manteniéndolo soluble y disponible para su absorción en el pH alcalino del duodeno.

El ácido fólico en forma de L-metilfolato cálcico (la forma más biodisponible de folato), favorece la correcta multiplicación y división celular. Por su parte, la vitamina B12 (metilcobalamina) contribuye al mantenimiento y a la formación normal de glóbulos rojos.

Equinácea (*Echinacea purpurea*) 500 mg (HealthAid): Aumentan la absorción del hierro.

Espirulina (*Spirulina platensis*) 500 mg (HealthAid): Un alga microscópica que es rica en proteínas, hidratos de carbono y contiene los nueve aminoácidos esenciales. Por eso ayuda a aumentar los niveles de hierro y a recuperar la energía perdida.

Alfalfa (*Medicago sativa*) 700 mg (HealthAid): Muy rica en vitaminas como la A, C, B1, B2 y K, minerales y enzimas, además de hierro.

Fibra de cáscara de psyllium (polvo o cápsulas) (HealthAid): Los suplementos de hierro pueden causar estreñimiento, por lo que algunas veces es necesario el consumo de productos que faciliten el movimiento intestinal.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.