

Los análisis de ferritina y hierro séricos determinan los niveles de hierro de diferentes maneras. El valor de ferritina sérica muestra la cantidad de hierro que hay en el organismo, mientras que el valor de hierro sérico muestra la cantidad de hierro que hay en sangre. El análisis del hierro, como determinación única para confirmar si hay un déficit de hierro, no es válido.

Se puede padecer ferropenia con determinación del hierro normal. Para confirmar falta de hierro en el organismo, se debe realizar de forma adicional un análisis del nivel de ferritina. Si el nivel es bajo, se traduce en un déficit de hierro que requiere tratamiento y diagnóstico por parte del profesional de la salud.

NIVELES DE FERRITINA BAJOS

La ferritina es una pequeña proteína presente en la sangre. Esta proteína es una molécula extremadamente importante, pues se encarga de almacenar y controlar el hierro que se ingiere en la dieta. La ferritina almacena hierro en una forma no tóxica, pues el hierro libre es tóxico para el cuerpo.

Por lo tanto, cuando una persona presenta síntomas de niveles bajos de ferritina, a continuación, se le realizan pruebas para detectar el mismo. El rango ideal de los niveles de ferritina sérica (ferritina en sangre) para los hombres es de 30 a 400 ng/ml y para las mujeres de 13 a 150 ng/ml. Cuando existen niveles bajos de ferritina, los síntomas exhibidos incluyen los que se observan en las enfermedades como la anemia y el síndrome de piernas inquietas.

Causas

Existen varias condiciones diferentes que pueden conducir a bajos niveles de ferritina. Se dice que el hipotiroidismo está, a menudo, implicado como una posible causa de los niveles bajos de ferritina. En el hipotiroidismo, la baja actividad de la glándula tiroidea, conlleva a una baja producción de hormonas tiroideas y como resultado una baja producción de ácido clorhídrico, el cual es necesario para la adecuada absorción del hierro en la sangre. Además, el hipotiroidismo también produce una disminución de la temperatura corporal, lo que origina que el organismo fabrique menos glóbulos rojos y menos cantidad de hemoglobina y ferritina. A su vez, la baja cantidad de hierro en la sangre también reduce la actividad tiroidea.

También se observa en otras enfermedades del tracto digestivo, en donde existe una mala absorción en el intestino.

Asimismo, los niveles bajos de ferritina pueden ser causados en las mujeres si sufren de sangrado menstrual abundante, o debido a la falta de hierro en su dieta. Por otra parte, las condiciones tales como las úlceras y el cáncer de colon pueden causar sangrado interno severo, haciendo que los niveles de ferritina se reduzcan de forma considerable.

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.

Síntomas

Cuando el organismo posee bajos niveles de ferritina, los síntomas que se presentan dependen de la causa subyacente responsable de la disminución. Sin embargo, los signos más comunes son los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro.

En esta condición, los síntomas incluyen debilidad severa, fatiga, agotamiento mental y físico, piel pálida y dolor de cabeza, entre otros. Además, también existen niveles bajos de hemoglobina y hematocrito, lo que dará lugar a una disminución de la cantidad de oxígeno que llega a las células, empeorando aún más la debilidad. Otros síntomas de la anemia incluyen piel frágil, pérdida del cabello, irritabilidad, o incluso quedarse sin aliento al hacer cualquier tipo de actividad física intensa. Si el cuerpo tiene niveles muy bajos de ferritina, los síntomas serán más graves, como mareos, depresión, dificultad para tragar, falta de memoria, etc.

Los calambres en las piernas también son un síntoma común cuando los niveles de esta proteína son bajos. De hecho, los niveles bajos de ferritina han sido asociados con el síndrome de piernas inquietas, en la que existe una necesidad irresistible de mover constantemente las piernas debido a la incomodidad constante, que puede ser de naturaleza leve o grave. A uno de cada cinco casos de personas que se quejan de este síndrome se lo diagnostica con anemia por deficiencia de hierro y ferritina baja. Si una persona tiene hipotiroidismo, además de los síntomas asociados a los bajos niveles de oxígeno y de hierro en el cuerpo, también muestran síntomas de hipotiroidismo, como letargo, somnolencia, disminución de la tasa metabólica, aumento de peso, intolerancia hacia el frío, etc. Por lo tanto, los tipos y la gravedad de los síntomas causados por la deficiencia de ferritina dependen en gran medida de la causa subyacente. Sin embargo, los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro estarán casi siempre presentes.

Hábitos higiénico-dietéticos

Aumentar la ingesta dietética de hierro: La ferritina baja indica una deficiencia de hierro, y el consumo de alimentos ricos en hierro es la mejor manera de restaurar los niveles normales de ferritina. El consumo de alimentos como carne de ave, legumbres como lentejas y guisantes, hígado de cerdo, pescado, semillas de soja y pan integral pueden ser beneficiosos. Aunque las fuentes de hierro hemo (fuentes de hierro animal) se absorben más fácilmente que las fuentes no hemo (fuentes de hierro vegetal), los vegetarianos deberán incluir alimentos ricos en hierro, como semillas de calabaza, verduras de hoja verde, soja, garbanzos, harina de avena y brócoli en su dieta.

Para asegurarse la máxima eficacia, el hierro se debe espaciar al menos 2 horas de cualquier alimento que contenga calcio o de cualquier antiácido.

Dado que el consumo excesivo de bebidas con cafeína puede tener un efecto adverso en la absorción de hierro, se debe reducir la ingesta de las mismas. La vitamina C ayuda en la absorción de hierro, y el consumo de alimentos enriquecidos

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.

con hierro, junto con alimentos que contienen vitamina C será de gran ayuda en la elevación de los niveles de ferritina.

Las personas intervenidas quirúrgicamente del intestino o que padecen una enfermedad intestinal, como la enfermedad de Crohn o la enfermedad celíaca, pueden padecer problemas para absorber suficiente hierro de los alimentos que ingieren. Por ello, es importante ingerir alimentos que contengan ácido fólico (legumbres, frutas cítricas, granos integrales, vegetales de hoja verde oscuro, hígado, carnes de ave, mariscos y carne de cerdo), vitamina B12 (hígado, mariscos, carne vacuna, huevos) y vitamina C (frutas cítricas, pimientos, tomates y otras frutas y verduras de colores vivos), ya que facilitan la absorción de hierro.

Las personas que pierden sangre tienen un riesgo más elevado de padecer bajos niveles de ferritina sérica. En ocasiones, el profesional de la salud puede identificar fácilmente la fuente de la pérdida de sangre, como en el caso de las mujeres que pierden sangre por la menstruación o tras dar a luz, o de las personas que han sufrido un accidente o heridas. En otras circunstancias, el profesional de la salud deberá determinar si existe o no sangrado interno. Las úlceras sangrantes, el cáncer de colon o ciertos medicamentos pueden ocasionar sangrado interno. En esos casos, el profesional de la salud deberá tratar la causa del sangrado y a la vez, administrar el tratamiento necesario para compensar la deficiencia de hierro.

Complementos alimenticios

Hierro 30 mg (Nutrinat Evolution)/Hierro Bisglicinato 20 mg Complex (Terranova): Si la ferritina baja se detecta pronto, la suplementación puede evitar que se desarrolle una anemia grave por deficiencia de hierro. Sería mejor, sin embargo, consultar a un profesional de la salud para determinar la dosis adecuada necesaria para corregir este desequilibrio.

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.

Estas fórmulas también contienen 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.

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.

Equinácea (*Echinacea purpurea*) 500 mg (HealthAid): Generalmente las personas que tienen el hierro bajo o padecen anemia son las más susceptibles a padecer infecciones bacterianas y virales. La equinacea fortalece el sistema inmune.

Espirulina (*Spirulina platensis*) 500 mg (HealthAid): Un alga microscópica que en materia vitamínica posee una gran riqueza. Además de vitaminas A (diez veces más concentración que la zanahoria y en la forma segura de betacarotenos), B1, B2, B5, B6, ácido fólico, biotina y E, destaca por ser la fuente natural más rica en B12. En cuanto a minerales, es especialmente rica en hierro altamente asimilable (cinco veces más que el hígado).

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

Ginkgo (*Ginkgo Biloba*) 5.000 mg (HealthAid): Es rico en vitaminas B1, B2 y C así como en hierro y manganeso.

L-Lisina 500 mg (HealthAid): Es un factor importante en la fijación del hierro, a nivel de ferritina sérica.

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.

Cobre: Aumenta la producción de glóbulos rojos.

Diente de León (*Taraxacum officinale*): Debido su alto contenido de hierro, es muy útil para tratar la anemia puesto que ayuda a la producción de glóbulos rojos en el organismo.

Ortiga (*Urtica dioica*): Planta muy nutritiva rica en hierro, vitamina C, clorofila y otros minerales.

Zarzaparrilla (*Smilax spp.*): Planta depurativa de la sangre, estimulante del apetito, aumenta la fuerza y el volumen de la musculatura.