

DEFICIENCIA DE HIERRO

**EL HIERRO
ES UN
ELEMENTO
ESENCIAL.**

**¡NO LO
IGNORES!¹**



*¡Haz ruido
por la deficiencia
de hierro!*

**No te calles.
Habla con tu médico**



Pierre Fabre

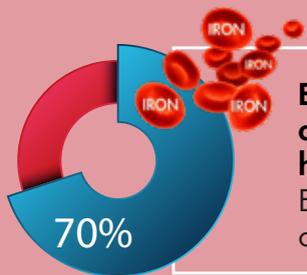
¿Qué es la deficiencia de hierro?

EL HIERRO

Un elemento vital para el cuerpo

Sin hierro se pueden dar disfunciones en el cuerpo. Nuestro cuerpo suele contener entre 3 y 5 g de hierro. El hierro es esencial para la distribución del oxígeno a las células.

La hemoglobina transporta el oxígeno por todo el cuerpo, desde los pulmones hasta los tejidos.



El 70% del hierro de nuestro cuerpo se encuentra en la hemoglobina.

Este almacenamiento permite al cuerpo funcionar con normalidad.²

Si no tenemos suficiente hierro, entonces tenemos una deficiencia de hierro. Los órganos recibirán menos oxígeno y tendrán más dificultades para funcionar.¹

Por este motivo aparecen distintos síntomas. Sin tratamiento, la deficiencia de hierro irá empeorando gradualmente hasta alcanzar el nivel más avanzado: la anemia ferropénica.¹

RECUERDA

- El hierro permite al cuerpo y a la mente funcionar correctamente porque asegura la distribución de oxígeno.³
- Deficiencia de hierro = el almacenamiento de hierro es insuficiente para permitir al organismo funcionar correctamente.¹
- Sin hierro, el cuerpo sufre disfunciones.¹

SÍNTOMAS

de la deficiencia de hierro/anemia

A menudo se ignoran los síntomas de la deficiencia de hierro porque se pueden atribuir a otras causas.¹

EL PRINCIPAL SÍNTOMA ES EL CANSANCIO

OTROS SÍNTOMAS PUEDEN INCLUIR ^{1,3,4}:

Irritabilidad/Estado depresivo

Dificultades para concentrarse

Dolor de cabeza

Falta de aire

Palidez

Caída del cabello

Palpitaciones

Mayor riesgo de infecciones

Uñas quebradizas



¿Por qué tengo el hierro bajo?

ESPECIALMENTE EN MUJERES, quizás al cuerpo le falta hierro³

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

No están necesariamente siempre vinculadas con la alimentación.³



La pérdida de sangre es la causa más habitual de reducción de las reservas de hierro.²

SANGRADO GINECOLÓGICO⁵

La menstruación es en gran parte responsable de la reducción de las reservas de hierro en las mujeres antes de la menopausia. El riesgo de deficiencia de hierro es **todavía más importante en mujeres con reglas abundantes y/o prolongadas**, denominadas menometrorragia.

SANGRADO DEL SISTEMA DIGESTIVO^{2,6}

Esto se debe a lesiones en el tracto gastrointestinal que provocan un sangrado mínimo. Las causas pueden incluir:

- Úlcera péptica, esofagitis, gastritis, etc.
- Uso habitual de aspirina, fármacos antiinflamatorios, anticoagulantes o corticoides.

RECUERDA

- La deficiencia de hierro puede afectar a todas las mujeres.²
- Las chicas adolescentes y las mujeres en edad fértil tienen mayor riesgo de deficiencia de hierro, pero también puede deberse a una dieta poco equilibrada y prácticas alimentarias restrictivas para perder peso.³

¿QUÉ OTRAS CAUSAS EXISTEN ADEMÁS DEL SANGRADO?



Mayor necesidad de hierro

DURANTE EL EMBARAZO^{6,7}

Durante el embarazo, las necesidades de hierro aumentan de forma gradual e importante para cubrir las necesidades de nuestro organismo, así como también las necesidades de hierro para el crecimiento y desarrollo del bebé.

DURANTE LA ADOLESCENCIA^{5,6}

Los requisitos de hierro aumentan debido al fuerte crecimiento y al inicio de la menstruación en las chicas.



Una reducción de la ingesta de hierro

MALA ABSORCIÓN²

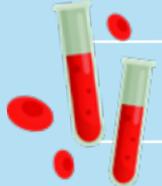
Una reducción de la absorción de hierro puede deberse a la enfermedad celíaca, a una gastrectomía parcial o total, cirugía de bypass, etc.

DIETA DESEQUILIBRADA^{3,6}

Las dietas restrictivas para la pérdida de peso o bajas en ingesta de hierro (p. ej: dietas vegetarianas o veganas) pueden resultar en deficiencia de hierro.

¿Cómo se detecta y se corrige la deficiencia de hierro?

■ DIAGNÓSTICO



Un análisis de sangre para medir los niveles de hemoglobina y ferritina ¹

¿POR QUÉ MEDIR LOS NIVELES DE HEMOGLOBINA?

Para evaluar la concentración de hemoglobina en los glóbulos rojos y detectar una posible anemia, el estadio más avanzado de la deficiencia de hierro.

¿POR QUÉ MEDIR LOS NIVELES DE FERRITINA?

Para evaluar la cantidad de hierro disponible en el cuerpo.

¿CÓMO CORREGIR LA DEFICIENCIA DE HIERRO?



Tratamiento prescrito por el médico ¹

Solo tu médico puede prescribirte el tratamiento correcto para volver a llenar las reservas de hierro de tu cuerpo.

Estas reservas de hierro tardan en llenarse, por eso deberás seguir con el tratamiento un periodo largo.

RECUERDA

- ¡Sigo con el tratamiento hasta el final!

Incluso aunque los síntomas hayan desaparecido, **para evitar la recurrencia de la deficiencia de hierro y sus síntomas**, es esencial seguir el tratamiento durante todo el tiempo prescrito por el médico.

Si no se vigila, la deficiencia de hierro puede evolucionar a una anemia y tener consecuencias negativas para la salud.³

■ CONSEJOS

Para un tratamiento efectivo

El tratamiento de hierro puede provocar trastornos gastrointestinales, es normal y no debe hacerte abandonar el tratamiento.¹

ALGUNOS CONSEJOS

Estos trastornos gastrointestinales pueden reducirse:

- Tomando la medicación con o **justo después de las comidas** ¹
- **Tomándola de noche justo antes de irte a dormir**¹
- La vitamina C mejora la absorción de hierro, **así que tomarte un zumo de naranja con la medicina es buena idea** ³



Cuidado con el consumo excesivo de sustancias que inhiben la absorción de hierro ¹



DEFICIENCIA DE HIERRO

PUNTOS CLAVE

QUE DEBEMOS RECORDAR



- **Hierro: un elemento vital para el cuerpo**
- **A menudo se ignoran los síntomas**
- **Las causas más habituales de la deficiencia de hierro están relacionadas con el sangrado**
- **¡Sigo el tratamiento hasta el final!**

Bibliografía.

1. Serraj K *et al.* *Anémies ferriprives: de la physiopathologie à la clinique?* *Met* 2013; 19 (1): 10-20
2. Johnson-Wimbley TD, Graham DY. Diagnosis and management of iron deficiency anemia in the 21st century. *Therap Adv Gastroenterol* 2011 May; 4(3):177-84
3. Coad J, Pedley K. Iron deficiency and iron deficiency anemia in women. *Scand J Clin Lab Invest Suppl.* 2014;244:82-9; discussion 89.
4. BRITISH COLUMBIA. Iron deficiency - Diagnosis and Management. [Internet] . Official website of the Government of British Columbia; 2023 [citado el 11 de julio de 2023]. Recuperado de: <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/practitioner-professional-resources/bc-guidelines/iron-deficiency>
5. Palacios S. The management of iron deficiency in menometrorrhagia. *Gynecol Endocrinol.* 2011 Dec; 27 Suppl 1:1126-30.
6. Cappellini MD, Musallam KM, Taher AT. Iron deficiency anemia revisited. *J Intern Med* 2020 Feb;287(2):153-170
7. Beucher G, Grossetti E, Simonet T, Leporrier M, Dreyfus M. Anémie par carence martiale et grossesse. Prévention et traitement. *J Gynecol Obstet Biol Reprod (Paris).* 2011 May;40(3):185-200. French.



Pierre Fabre