

10.13. Anemia por falta de hierro

La anemia se produce cuando la hemoglobina, componente principal de los glóbulos rojos, se encuentra en cantidades menores de lo normal. La anemia debida a la falta de hierro es la más común. Las causas más frecuentes son el sangrado por el tubo digestivo y, en las mujeres, las pérdidas de sangre por reglas abundantes.

Es muy raro que esta anemia se produzca por comer poco o mal (excepto en niños y mujeres embarazadas), pero puede aparecer si usted sigue una dieta vegetariana estricta.

Los síntomas que produce la anemia son, fundamentalmente, el cansancio y la coloración pálida de la piel.

El tratamiento consiste en tomar medicamentos que contienen hierro, pero ningún elemento contiene concentraciones suficientes de hierro para poder corregir la anemia ya establecida. Es importante **conocer la causa** que produce la pérdida de hierro.

¿Qué puede hacer?

- Si le recetan un medicamento con hierro, usted debe ser constante y tomarlo diariamente. El tratamiento debe durar 3-4 meses para curar la anemia y llenar los depósitos de hierro del organismo.
- No lo sustituya por productos con hierro que no sean medicamentos de farmacia, ya que en general tienen cantidades muy reducidas de hierro o se absorben peor.
- El hierro es mejor tomarlo con el estómago vacío y, si es posible, acompañado de vitamina C (zumo de naranja). Si le produce molestias de estómago, tómelo con o después de las comidas, y si, pese a ello, continúa con molestias, dígaselo a su médico.
- No lo tome con leche ni con los medicamentos llamados antiácidos porque la absorción en el tubo digestivo es menor.
- El hierro produce heces de color negro: no se preocupe. También puede provocar estreñimiento.
- Debe hacerse los análisis de control y las pruebas que le recomiende su médico.
- La alimentación debe incluir cantidades adecuadas de hierro. Las carnes rojas, el hígado, el pollo, el pescado, las legumbres, los vegetales de hoja verde y la yema de huevo son fuentes importantes de hierro.



¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si siente mucho cansancio sin una explicación aparente o le notan pálido.
- Si tiene menstruaciones frecuentes o abundantes.
- Si las medicinas le producen molestias de estómago, náuseas, estreñimiento y diarreas, porque es importante no abandonar el tratamiento.
- Si después de 1 mes de tomar el hierro sigue notando cansancio o palidez.
- Si cree que sigue sangrando por las heces o si las reglas siguen siendo muy abundantes o frecuentes.
- Para realizar los análisis de control recomendados.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000584.htm
- <https://es.familydoctor.org/condicion/anemia/>

