

# Anemia Ferropénica

La anemia ferropénica es la disminución de la hemoglobina, una proteína que tenemos en los glóbulos rojos (en el análisis de sangre aparecen como hematíes o eritrocitos). La hemoglobina, que necesita hierro, sirve para transportar el oxígeno a todo el cuerpo (músculos, corazón, cerebro...). Si nos falta hierro, tenemos anemia y notamos cansancio, caída de pelo, fragilidad de las uñas e incluso algunas personas tienen la llamada *pica*, que es el apetito por ingerir piedras o el yeso de la pizarra.

## ¿Cuándo necesitamos más hierro?

Se necesita más hierro durante la infancia, la adolescencia, la menstruación, el embarazo y la lactancia. También necesitan más las personas con una actividad física exigente, sea laboral o deportiva.

## Causas del déficit de hierro

El hierro puede faltarnos por una ingesta insuficiente (dieta vegetariana, alcoholismo...) o por pérdidas de sangre.

## Alimentos ricos en hierro

Las carnes rojas (caballo, ternera o cordero) son los alimentos que mayor cantidad de hierro aportan. Las vísceras, como el hígado, tienen mucho, pero no se recomiendan porque también tienen mucho colesterol. Según la OMS, es necesaria una ingesta de 2-3 raciones semanales de carnes rojas.

Otros alimentos, como legumbres, frutos secos o espinacas, también aportan hierro, aunque en menor cantidad.



## ¿Qué afecta a su absorción?

El hierro se absorbe a la salida del estómago, en la primera parte del intestino delgado, llamada *duodeno*. Hay alimentos que favorecen su absorción, como el zumo de naranja natural, pero otros la limitan, como los lácteos o los medicamentos conocidos como protectores de estómago.

## Pérdidas de hierro

La causa más frecuente es una menstruación abundante. Otras causas son las pérdidas de sangre en el tubo digestivo (celiaquía, colonización por *Helicobacter pylori*, erosiones, úlceras o tumores), que causan hemorragias que pueden ser evidentes o imperceptibles. El médico o médica sabrá cuándo hay que hacer más pruebas.

## Tratamiento

Para corregir el déficit y recargar los depósitos de hierro, es posible que, además de recomendarnos mejorar los hábitos nutricionales, nos ofrezcan comprimidos de hierro oral durante unos 3 o 4 meses.

Para absorber mejor el fármaco se toma en ayunas, justo al despertar. No debemos ingerir alimentos durante 30 minutos. El desayuno empezará con un zumo de naranja recién hecho, que aporta vitamina C para aprovechar el hierro.

La medicación puede producir diarrea o estreñimiento. Las heces son negras y de aspecto similar al petróleo. La medicación no engorda y recuperaremos en unas semanas vitalidad, buen humor, dureza de uñas y brillo del cabello, al incrementar la llegada de oxígeno a los tejidos.

Para valorar la respuesta se suelen realizar analíticas a las 4-6 semanas y a los 4 meses de iniciar el tratamiento, para evaluar la recarga de los depósitos de hierro.