

MANEJO DE LA ANEMIA POR DEFICIENCIA DE HIERRO

¿Qué Es Anemia por Deficiencia de Hierro?

La anemia por deficiencia de hierro se presenta cuando el cuerpo no tiene suficiente hierro para producir un suministro normal de células sanguíneas rojas.

¿Cuál Es la Causa de la Anemia por Deficiencia de Hierro?

Usualmente, la causa es la pérdida de sangre o la deficiencia de hierro en la dieta. Normalmente, el cuerpo almacena hierro. A medida que las células sanguíneas rojas se descomponen, el hierro en ellas es usado nuevamente para producir nuevas células sanguíneas rojas.

Los alimentos ricos en hierro son los productos animales como la carne, la leche, y los huevos. Las verduras como las espinacas y el brócoli son ricas en hierro, pero el intestino no lo puede absorber muy bien. En los países en vías de desarrollo, la nutrición deficiente es la causa principal de la anemia. En Europa y los Estados Unidos, la pérdida crónica de sangre es más a menudo la causa de la deficiencia de hierro.

Las personas vegetarianas (no consumen productos animales), las que llevan una dieta deficiente, o las que necesitan grandes cantidades de hierro (como las mujeres embarazadas o que están amamantando) tienen una mayor probabilidad de padecer el trastorno. También tienen riesgo las personas que padecen la enfermedad celíaca, úlceras gástricas, o tumores intestinales.

¿Cuáles Son los Síntomas de la Anemia por Deficiencia de Hierro?

Los síntomas son sentirse cansado y mareado y tener problemas para realizar las actividades diarias normales. La enfermedad severa puede producir dificultad para respirar y palidez de la piel. La enfermedad prolongada produce dolor en la boca, problemas para tragar, y uñas débiles y curvadas.

Otro síntoma es apetecer alimentos crujientes o cubos de hielo o comer cosas extrañas como tierra o barro (llamado pica).

¿Cómo Se Diagnostica la Anemia por Deficiencia de Hierro?

El médico hace el diagnóstico por medio de pruebas de sangre para medir el contenido de hierro y hemoglobina. Es importante determinar la causa de la pérdida de hierro, especialmente en los bebés, los adolescentes, y las mujeres embarazadas. Debe descartarse la pérdida de sangre del tracto intestinal debida a cáncer o a úlceras sangrantes.

¿Cómo Se Diagnostica la Anemia por Deficiencia de Hierro?

Si el diagnóstico sigue siendo poco claro, es posible que el médico realice una prueba de la médula ósea. Un especialista en la sangre tomará una pequeña muestra de la médula ósea de un sitio cercano a la cadera y la estudiará bajo un microscopio para determinar el contenido de hierro y para descartar otros trastornos de la sangre que pueden causar anemia.

¿Cuál Es el Tratamiento para la Anemia por Deficiencia de Hierro?

El tratamiento depende de la severidad de la anemia. Usualmente, la persona necesita tomar hierro adicional en pastillas o líquido. El hierro se toma por lo menos una vez al día por 3 a 6 meses. La anemia severa puede implicar una transfusión de sangre. La recuperación es lenta. Es posible que necesite tomar un suplemento de hierro por varios meses, pero la mayoría de las personas comienzan a sentirse mejor en una cuantas semanas después de comenzar el reemplazo de hierro.

Qué DEBE y NO DEBE Hacer para Manejar la Anemia por Deficiencia de Hierro

- ✓ **DEBE** tomar el suplemento de hierro en la forma indicada por el médico.

- ✓ **DEBE** tomar vitaminas prenatales si está en embarazo. Siga tomándolas si está amamantando.
- ✓ **DEBE** consumir una dieta balanceada que contenga alimentos ricos en hierro, como la carne, los frijoles, y las verduras de hojas verdes.
- ✓ **DEBE** observar y reportar los signos que la anemia está empeorando. Llame al médico si tiene cansancio severo, mareo, dolor de pecho, o dificultad para respirar.
- ✓ **DEBE** llamar al médico si presenta sangrado o si el sangrado crónico aumenta.
- ✓ **DEBE** llamar al médico si tiene dolor abdominal debido al suplemento de hierro. Es posible que una dosis más pequeña o cambiar el suplemento sea de ayuda.
- ⊗ **NO DEBE** esforzarse en exceso.

DEL ESCRITORIO DE

NOTAS

PARA MAYOR INFORMACIÓN

Visite las siguientes paginas web:

- The American Society of Hematology: Tel: (202) 776-0544; Website:
<http://www.hematology.org>
- Centers for Disease Control and Prevention: Tel: (800) 311-3435; Website:
<http://www.cdc.gov>
- National Heart, Lung, and Blood Institute Health Information Center: Tel: (301)592
8573; Website: <http://www.nhlbi.nih.gov/health/index.htm>

Copyright © 2021 by Elsevier, Inc.