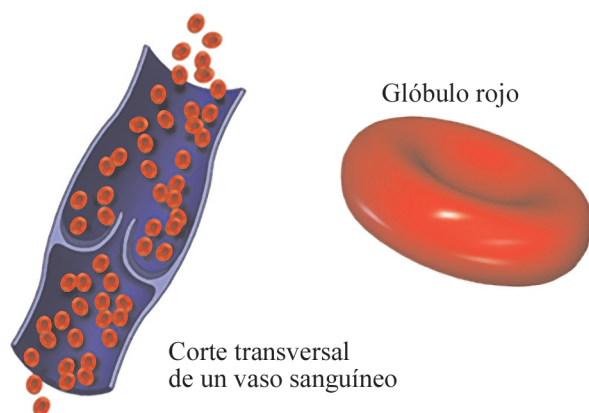


Anemia por deficiencia de hierro - [Iron-Deficiency Anemia]



¿Qué es la anemia por deficiencia de hierro?

Tener anemia significa que usted no tiene suficientes glóbulos rojos, los que conducen oxígeno a los tejidos del organismo. El hierro es necesario para elaborar la parte del glóbulo rojo que transporta el oxígeno. Puede tener anemia por deficiencia de hierro, si no obtiene suficiente hierro en su dieta o a causa de la pérdida de sangre. Un nivel bajo de hierro es la causa más común de anemia.

Podría tener este tipo de anemia si:

- Tiene un sangrado menstrual abundante.
- No obtiene suficiente hierro a través de los alimentos. Esto puede suceder en las personas que necesitan mucho hierro, como los niños pequeños, los adolescentes y las mujeres embarazadas.
- Tiene un sangrado interno. Este sangrado puede ser causado por problemas como úlceras, hemorroides o cáncer. Este sangrado también puede ocurrir por tomar aspirina en forma regular.

- No puede absorber bien el hierro en el cuerpo. Este problema puede presentarse si tiene enfermedad celíaca o si le han extirpado una parte del estómago o del intestino delgado.

Para averiguar si usted tiene anemia, su médico tomará un poco de sangre para analizarla. Estos análisis pueden incluir un hemograma completo para ver los glóbulos rojos y un análisis de hierro que indica cuánto hierro tiene en la sangre.

¿Cuáles son los síntomas?

Es posible que no note los síntomas de la anemia, debido a que se desarrollan lentamente y podrían ser leves. De hecho, es posible que no los note hasta que la anemia empeore. A medida que la anemia empeora, usted podría:

- Sentirse débil y cansado con más facilidad.
- Sentirse mareado.
- Tener dolores de cabeza.
- Estar muy pálido.
- Sentir que le falta el aire.
- Tener problemas para concentrarse.

¿Cómo se trata?

Es posible que su médico le haga tomar pastillas de suplementos de hierro para tratar la anemia. La mayoría de las personas comienzan a sentirse mejor después de algunos días de tomar las pastillas de hierro. Sin embargo, no deje de tomar las pastillas incluso si se siente mejor. Deberá seguir tomando las pastillas por varios meses para acumular hierro en el cuerpo.

Es posible que necesite inyecciones de reemplazo de hierro si tiene problemas de absorción de hierro y no puede aumentar sus niveles de hierro tomando pastillas o aumentando la cantidad de hierro en su dieta.

Es posible que necesite estas inyecciones durante toda su vida.

Si su médico encuentra la causa exacta de la anemia, como una úlcera sangrante, también tratará ese problema.

¿Qué puede hacer en el hogar?

Estas son algunas maneras de cuidarse usted mismo:

- Si su médico le recetó pastillas de hierro, tómelas según las indicaciones.
 - Llame a su médico si cree tener problemas con las pastillas de hierro. Incluso después de que empiece a sentirse mejor, su cuerpo tardará varios meses en acumular una reserva de hierro.
 - Mantenga las pastillas de hierro fuera del alcance de los niños pequeños. La sobredosis de hierro puede ser muy peligrosa.
 - Las pastillas de hierro podrían causar problemas estomacales, como acidez estomacal, náuseas, diarrea, estreñimiento y retorcijones. Asegúrese de tomar suficiente cantidad de líquidos e incluya en su dieta diaria frutas, vegetales y fibra. Las pastillas de hierro pueden volver sus heces de color verdoso o negro grisáceo. Esto es normal, pero como el sangrado interno también puede causar heces oscuras, asegúrese de mencionar a su médico cualquier cambio de color.
- Coma alimentos ricos en hierro, como carnes rojas, mariscos, aves, huevos, frijoles (habichuelas), uvas pasas, pan integral y verduras de hoja verde.

- Si un sangrado estomacal fue la causa de la anemia, no tome medicamentos antiinflamatorios no esteroideos, como aspirina, naproxeno (Aleve) o ibuprofeno (Advil, Motrin), a menos que su médico se lo indique.

Cómo ayudar a que funcionen las pastillas de hierro

- Trate de tomar las pastillas con el estómago vacío cerca de 1 hora antes de comer o 2 horas después de comer. Sin embargo, es posible que necesite tomar el hierro con los alimentos para evitar malestar estomacal.
- Las pastillas de hierro dan mejor resultado si las toma con vitamina C o si bebe jugo de naranja.
- No tome antiácidos ni beba leche ni bebidas con cafeína (como café, té o refrescos de cola) al mismo tiempo, ni en un lapso de 2 horas del momento en que tome el hierro. Esos productos pueden impedir que el cuerpo absorba bien el hierro.
- Si olvida tomar una pastilla a su hora, no tome una dosis doble la siguiente vez.
- Las formas líquidas de hierro pueden manchar sus dientes. Puede mezclar una dosis de hierro líquido con agua, jugo de frutas o jugo de tomate y beberlo con una pajita, para que no se adhiera a sus dientes.

¿Cómo puede prevenir la anemia?

Puede prevenir la anemia comiendo todos los días alimentos que contengan hierro. Los alimentos ricos en hierro incluyen carnes, vegetales y cereales integrales, como cereales enriquecidos con hierro.