

## ANEMIA FERROPÉNICA

Según la ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS), el déficit de hierro es la causa más frecuente de deficiencias nutricionales en todo el mundo, y la primera causa de anemia. Los grupos de población más afectados son los niños y adolescentes, las mujeres en edad fértil y la tercera edad.

### ¿Qué es la anemia ferropénica?

Se produce una anemia ferropénica cuando la hemoglobina (glóbulos rojos) disminuye por debajo de un cierto límite y se reduce la cantidad de hierro disponible. El hierro es un componente fundamental de la hemoglobina cuya función es la de transportar el oxígeno, esencial para el desarrollo de los tejidos y las células.

### ¿Por qué tengo anemia?

1. Aumento de las necesidades de hierro: embarazo, lactancia, crecimiento.
2. Aumento de las pérdidas de hierro: hemorragias y menstruación
3. Disminución del aporte de hierro: dieta incorrecta y enfermedades que cursan con malabsorción.

### ¿Qué síntomas puedo tener?

Las personas anémicas parecen siempre cansadas, presentan palidez, debilidad del cabello y las uñas, calambres musculares y pueden padecer pérdida de concentración y disminución de la memoria.

### ¿Cómo puedo prevenirla?

Puedes prevenir la anemia ocasionada por deficiencias en la dieta a través de la ingesta de alimentos ricos en hierro. El cuerpo absorbe mejor el hierro de origen animal (carnes rojas, pescados, crustáceos, yema de huevo). Tomar alimentos con vitamina C (frutas cítricas, tomates, fresas) junto con alimentos ricos en hierro te ayudará a absorberlos mejor.

### ¿Tiene tratamiento?

Tu médico, dependiendo del grado de déficit de hierro, te recomendará cambios en la dieta, incorporando alimentos ricos en hierro y/o prescribiéndote medicamentos que te ayudarán a recuperar el hierro que te falta.

Es recomendable tomar el tratamiento durante períodos prolongados (meses) para reponer así las reservas de hierro de tu organismo.

**Recuerda que la  
sintomatología es gradual,  
los síntomas aparecen a lo  
largo de semanas o meses  
y varían en función de la  
severidad de la anemia**