

# Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 06, 2021

## Anemia, deficiencia de hierro

**Puede desarrollar anemia si su cuerpo tiene un nivel bajo de hierro. Esto puede hacer que te sientas muy cansado. También es posible que te quedes sin aliento con facilidad. Tomar tabletas de hierro debería ayudarlo a comenzar a sentirse mejor pronto.**

**Puede usar nuestra información para hablar con su médico y decidir qué tratamientos son los mejores para usted.**

### Qué es la anemia?

Si tienes anemia, tu cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos. Estas células transportan oxígeno desde los pulmones hasta las células de todo el cuerpo.

Si su recuento de glóbulos rojos es bajo, muchos de los tejidos y órganos de su cuerpo no pueden funcionar tan bien como deberían. Como resultado, es posible que te sientas cansado, te quedes sin aliento con facilidad y te veas pálido.

La anemia puede ser causada por muchas cosas. La causa más común es no tener suficiente hierro. Este es el tipo de anemia que analizamos aquí. Se llama **anemia ferropénica**.

El hierro es un mineral que el cuerpo necesita para producir hemoglobina, que es una proteína en la sangre que transporta oxígeno. Si tiene menos hierro para la hemoglobina, su suministro de glóbulos rojos disminuye y su sangre no puede transportar oxígeno tan bien como debería.

Normalmente, el cuerpo obtiene suficiente hierro de lo que come y bebe y del reciclaje de los glóbulos rojos viejos. Pero algunas cosas pueden hacer que el suministro de hierro baje demasiado, lo que provoca anemia.

- **Pérdida de sangre.** Cuando se pierde sangre, se pierde hierro. Puede desarrollar anemia por una pérdida de sangre repentina (por ejemplo, por una lesión o una cirugía) o más gradual (por ejemplo, por una úlcera que sangra lentamente). Las mujeres que tienen menstruaciones abundantes o frecuentes también son más propensas a contraer anemia.

## Anemia, deficiencia de hierro

- **Muy poco hierro en su dieta.** Esto puede suceder si no comes suficientes alimentos ricos en hierro. Las buenas fuentes de hierro son la carne, los huevos, los frijoles, las lentejas, los frutos secos, los frutos secos y los cereales y panes enriquecidos con hierro.

Los veganos, que no comen carne ni productos animales, tienen más probabilidades que los no veganos de sufrir anemia.

Las mujeres embarazadas pueden volverse anémicas si no obtienen suficiente hierro para mantener el ritmo de su creciente suministro de sangre y el de su bebé en crecimiento. Muchas mujeres también necesitan más hierro durante la lactancia, y algunos bebés también necesitan hierro adicional.

- **Mala absorción de hierro por parte del organismo.** Durante la digestión, el intestino delgado absorbe el hierro de los alimentos que ingiere en el torrente sanguíneo. Sin embargo, es posible que el hierro no se absorba adecuadamente si el intestino delgado está enfermo o se ha extirpado. Por ejemplo, la enfermedad de Crohn y la enfermedad celíaca son trastornos intestinales que pueden interferir con la absorción de hierro y otros nutrientes.

Algunos medicamentos, como los antiácidos y otros fármacos que disminuyen el ácido estomacal, también pueden dificultar la absorción de hierro. Necesita ácido estomacal para convertir el hierro en una forma que pueda ser fácilmente absorbida por el intestino delgado.

## Cuáles son los síntomas?

La anemia ferropénica puede causar una amplia gama de síntomas, entre ellos:

- fatiga
- disnea
- Mareos y aturdimiento
- color de piel pálido
- dolor en la lengua
- caída del cabello
- Antojos inusuales de sustancias no alimentarias, como tierra, hielo, pintura o arcilla. A esto se le llama pica
- uñas delgadas que pueden comenzar a curvarse hacia atrás (llamadas uñas de cuchara)
- rendimiento muscular deficiente (por ejemplo, es posible que no pueda hacer ejercicio tanto tiempo como de costumbre)
- Síndrome de piernas inquietas. Esto significa que tiene una necesidad irresistible de mover las piernas para aliviar las sensaciones incómodas, como la picazón o la sensación de "gateo".

Sin embargo, es posible que no tenga síntomas evidentes si su anemia es leve o se desarrolla lentamente con el tiempo.

## Anemia, deficiencia de hierro

Para saber si tiene anemia ferropénica, su médico le tomará una muestra de sangre y le hará varias pruebas. Estas incluyen pruebas para observar el tamaño, el color y la cantidad de glóbulos rojos, y la cantidad de células nuevas que se están formando.

Su médico también medirá su nivel de hemoglobina y la cantidad de hierro que hay en su torrente sanguíneo y almacenado en su cuerpo.

Su médico también puede hacer pruebas adicionales para averiguar por qué tiene anemia por deficiencia de hierro. Por ejemplo, el médico puede buscar signos de hemorragia interna analizando las heces en busca de rastros de sangre. También es posible que te hagan pruebas para examinar el interior del sistema digestivo en busca de problemas como una úlcera o un cáncer.

### qué tratamientos funcionan?

El tratamiento habitual es tomar tabletas de hierro, que permiten que el cuerpo produzca más glóbulos rojos. Las nuevas células comienzan a formarse rápidamente y la mayoría de las personas comienzan a sentirse mejor después de aproximadamente una semana.

Los niveles de hemoglobina suelen volver a la normalidad en dos a cuatro meses. Sin embargo, los médicos suelen recomendar tomar comprimidos de hierro durante otros tres a seis meses para aumentar completamente el suministro de hierro del cuerpo.

Es posible que tengas efectos secundarios de las tabletas de hierro, como malestar estomacal o estreñimiento. Las heces también pueden volverse negras.

Los médicos a veces recomiendan que las personas tomen sus tabletas con **jugo de naranja o suplementos de vitamina C**. La vitamina C ayuda al cuerpo a procesar el hierro.

Los médicos suelen recomendar tomar comprimidos de hierro con el estómago vacío, ya que muchos alimentos y bebidas, como el té, el café y el vino, y los alimentos ricos en calcio o fibra, pueden obstaculizar la absorción de hierro. Ciertos medicamentos, incluidos los antiácidos y algunos antibióticos, también pueden interferir con la absorción de hierro.

Si las tabletas de hierro irritan el estómago, el médico podría recomendar tomarlas con alimentos. O puedes probar un tipo diferente de tableta de hierro o un suplemento líquido.

Si estas cosas no ayudan, o si su pérdida de hierro es grave y empeora, su médico podría darle **inyecciones de hierro** en lugar de tabletas. Algunas personas necesitan una **transfusión de sangre** para ayudar a reemplazar el hierro y la hemoglobina rápidamente.

Si una afección subyacente causó su anemia por deficiencia de hierro, también necesitará tratamiento para eso. Algunas personas, como los veganos y las mujeres con períodos frecuentes o abundantes, pueden necesitar tomar hierro adicional a largo plazo.

### Qué me va a pasar?

El cansancio y la dificultad para respirar causados por la anemia pueden interferir con el trabajo, la escuela, el ejercicio y la rutina diaria. El tratamiento puede ayudarlo a reconstruir su suministro de hierro y comenzar a sentirse mejor rápidamente.

## Anemia, deficiencia de hierro

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

