



Anemia por deficiencia de hierro

La anemia por deficiencia de hierro es el tipo más común de anemia, una enfermedad que ocurre cuando el organismo no produce la cantidad suficiente de glóbulos rojos sanos o los glóbulos rojos no cumplen su función correctamente. La anemia por deficiencia de hierro se produce cuando el organismo no tiene suficiente hierro. El organismo necesita hierro para producir los glóbulos rojos que transportan oxígeno por la sangre hacia todas las partes del cuerpo.

P: ¿Quiénes pueden tener anemia por deficiencia de hierro?

R: La anemia por deficiencia de hierro afecta a más mujeres que hombres. El riesgo de anemia por deficiencia de hierro es mayor para las mujeres que:

- **Están embarazadas.** La anemia por deficiencia de hierro afecta a una de cada seis mujeres embarazadas. Durante el embarazo se necesita más hierro para permitir el desarrollo del bebé en gestación.
- **Tienen períodos menstruales abundantes.** Hasta el 5% de las mujeres en etapa reproductiva desarrolla anemia por deficiencia de hierro debido a la intensidad del sangrado durante el período menstrual.

Los bebés, niños pequeños y adolescentes también tienen alto riesgo de tener anemia por deficiencia de hierro.

P: ¿Cuáles son los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro?

R: La anemia por deficiencia de hierro por lo general se manifiesta lentamente y los síntomas pueden ser leves al principio. A medida que la enfermedad empeora, aparecen los síntomas que incluyen:

- Fatiga (muy común)
- Debilidad (muy común)
- Mareos
- Dolores de cabeza

- Baja temperatura corporal
- Piel pálida o amarillenta
- Arritmia o taquicardia
- Dificultad para respirar o dolor en el pecho, especialmente al hacer actividad física
- Uñas quebradizas
- Pica (deseo inusual de comer hielo, bebidas muy frías o artículos que no son alimento como tierra o papel)

P: ¿Cuál es la causa de la anemia por deficiencia de hierro?

R: Las mujeres pueden tener bajos niveles de hierro por diferentes motivos, incluso:

- **Pérdida de hierro en hemorragias**, que pueden deberse a:
 - o Problemas en el sistema digestivo, como úlceras, pólipos en el colon o cáncer de colon
 - o Uso regular prolongado de aspirinas y otros analgésicos de venta libre
 - o Donación de sangre muy frecuente o sin dejar pasar el tiempo suficiente entre las donaciones para que el cuerpo se recupere
 - o Períodos menstruales más intensos o prolongados que lo normal
 - o Fibromas uterinos, que son crecimientos no cancerígenos en el útero que pueden provocar hemorragias intensas
- **Mayor necesidad de hierro durante el embarazo.**
- **No ingerir la cantidad suficiente de alimentos con hierro.** El organismo absorbe el hierro de los alimentos de origen animal, como la carne, el pollo y el pescado, dos o tres veces más de lo que absorbe de los alimentos vegetales.

- **Problemas con la absorción del hierro.** Ciertas enfermedades, como la enfermedad de Crohn o la enfermedad celíaca pueden dificultar la absorción del hierro de los alimentos en el organismo.

P: ¿Cómo puedo prevenir la anemia por deficiencia de hierro?

R: La anemia por deficiencia de hierro se puede prevenir con las siguientes medidas:

- **Tratar las causas de la pérdida de sangre.** Habla con tu médico si tienes períodos menstruales intensos o si tienes problemas digestivos, como diarrea frecuente o sangre en las heces.
- **Comer alimentos con hierro.** Las buenas fuentes de

hierro incluyen carne magra y pollo, vegetales de hoja oscuros y frijoles.

- **Comer y beber alimentos que ayuden al cuerpo a absorber el hierro,** como jugo de naranja, fresas, brócoli y otras frutas y verduras con vitamina C.
- **Optar por la comida sana.** La mayoría de las personas que optan por los alimentos sanos y equilibrados obtienen el hierro y las vitaminas que el organismo necesita de los alimentos que consumen.
- **Evitar beber té o café con las comidas.** Estas bebidas dificultan la absorción del hierro en el organismo.
- **Hablar con el médico en caso de tomar pastillas de calcio.** El calcio puede dificultar la absorción del hierro en el organismo.

Para obtener más información...

Para obtener más información sobre la anemia por deficiencia de hierro, llama a la línea de ayuda de la OWH al 800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por sus siglas en inglés), NIH, HHS
301-592-8573 • www.nhlbi.nih.gov

Academia de Nutrición y Dietética
800-877-1600 • www.eatright.org

Instituto para Trastornos de Hierro
888-565-4766 • www.irondisorders.org

La Oficina para la Salud de la Mujer agradece las revisiones adicionales de:

- Harvey Luksenburg, M.D., Asesor especial del Director, División de Recursos y Enfermedades de la Sangre, Instituto Nacional de Corazón, Pulmón y Sangre, Institutos Nacionales de Salud
- Deepa Sekhar, M.D., Hematóloga, Profesora adjunta, College of Medicine, Penn State University
- Cheryl Garrison, Educadora certificada para Iron-Out-of-Balance™, Directora Ejecutiva, Instituto de trastornos de hierro

El material de esta hoja de datos no tiene restricciones de derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Última actualización de la página: 3 de mayo de 2017.

Última revisión del contenido: 14 de marzo de 2016.

 www.facebook.com/HHSOWH

 www.twitter.com/SaludDLaMujer

 www.youtube.com/WomensHealthgov

espanol.womenshealth.gov | 800-994-9662

