



*Secretaría de Estado de Salud Pública y Asistencia Social*  
*(SESPAS)*

**ENFERMEDAD**  
**ANEMIA FERROPENICA**

Santo Domingo, R. D.

## ¿QUÉ ES?

Disminución del número de células rojas sanguíneas en circulación, y, o insuficiente cantidad de hemoglobina en ellas (suelen ir parejas).

La anemia, como la fiebre, es un síntoma de otras afecciones.

Para tratarla con eficacia es necesario encontrar la causa primaria.

## CAUSAS

Reducción en la absorción o ingesta de hierro o aumento en las necesidades de hierro.

Las causas en lactantes y niños pequeños incluyen:

Mala alimentación (entre los 6 meses y los 2 años de edad, los niños consumen grandes cantidades de leche en detrimento de alimentos ricos en hierro).

Nacimientos prematuros (los niños prematuros suelen sufrir de carencia de hierro al nacer).

Causas en adolescentes y adultos:

"Estirones" durante el crecimiento.

Hemorragias menstruales copiosas.

Embarazo.

Malabsorción.

Enfermedad gastrointestinal sangrante, incluyendo el cáncer.

## SÍNTOMAS

Los síntomas de una anemia pronunciada son:

Cansancio y debilidad.

Palidez, especialmente en las manos y los bordes de los párpados inferiores.

Algunos síntomas menos comunes incluyen:

Inflamación de la lengua.

Desvanecimiento.

Respiración entrecortada.

Taquicardia.

En un niño, comportamiento excesivamente tranquilo o retraimiento.

Pérdida de apetito.

Molestias intestinales.

Ganas desmesuradas de comer hielo, pintura o porquería ("pica").

Susceptibilidad a las infecciones.

## FACTORES DE RIESGO

Pobreza.

Edad superior a los 60 años.

Enfermedad digestiva sangrante reciente como:

úlcera,

diverticulitis,

colitis,

hemorroides o

tumores gastrointestinales.

## PREVENCIÓN

Mantenga el consumo de hierro adecuado mediante una dieta bien equilibrada, si es necesario, con suplementos de hierro.

En lactantes con biberón, administre una fórmula reforzada con hierro.

## DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

### DIAGNÓSTICO:

Historial y reconocimiento físico por un médico.

Análisis de sangre, especialmente hematocrito, hemoglobina y recuento hemático.

Si es preciso le buscarán indicios de sangrado oculto en las heces.

Visualización del tracto digestivo, mediante endoscopia o rayos X.

### TRATAMIENTO:

#### Medidas generales

Lo más importante en el tratamiento de una carencia de hierro es la corrección de la causa primaria. La deficiencia de hierro se puede tratar con suplementos de hierro.

En circunstancias excepcionales, son necesarias transfusiones sanguíneas.

#### Medicación

Su médico puede recetar suplementos de hierro:

Para una mejor absorción, tome el hierro con el estómago vacío (al menos media hora antes de las comidas).

Si ello le provoca molestias intestinales, acompañelo de una pequeña cantidad de comida (excepto leche), o tómelo durante la comida, aunque entonces deberá aumentar las dosis.

Si está tomando otra medicación, asegúrese de que pasan más de dos horas entre la toma del hierro y el resto de las medicinas. En casos extraordinarios, la terapia marcial (con hierro) se realizará por vía parenteral, aunque aumenta mucho las posibilidades de reacciones importantes.

#### Actividad

Sin restricciones.

#### Dieta

Los adultos deben limitar la ingestión de leche a ½ litro diario, porque ésta dificulta la absorción del hierro.

Tome proteínas y alimentos de alto contenido en hierro, incluyendo carnes, alubias y verduras de hoja verde.

Aumente la fibra en su dieta, para prevenir el estreñimiento.

Avise a su médico si

Tiene náuseas, vómitos, diarrea severa o estreñimiento durante el tratamiento.

## POSIBLES COMPLICACIONES

Confusión con otro tipo de anemias.

Muy raramente, la anemia provoca un funcionamiento acelerado del sistema circulatorio.

## PRONÓSTICO

Generalmente se cura con suplementos de hierro, siempre que la causa primaria se identifique y se pueda curar.