



Estamos ante **uno de los minerales vitales** para el buen funcionamiento de nuestro organismo. “El hierro es un mineral que sirve para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que se encarga de transportar el oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo, necesario para la vida de todas las células. También forma parte de la mioglobina, que es la proteína que lleva el oxígeno a los músculos, necesario para su funcionamiento. Y forma parte también del tejido conectivo (ligamentos, cartílagos, colágeno en la piel) y también forma parte de determinadas hormonas”, nos anticipa el doctor Domingo Carrera, médico especialista en Nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. Su carencia provoca **anemia**, un problema que requiere ser vigilado.

## Presta atención a estos síntomas

¿Cuáles son las señales que nos alertan de que tenemos una carencia de hierro? Como decíamos, “la consecuencia principal de tener carencia de hierro es la anemia ferropénica”, nos comenta el doctor, que alerta de que los síntomas que nos pueden hacer sospechar esta carencia son:

- Fatiga extrema.
- Debilidad.
- Piel y mucosas pálidas.
- Dolor torácico.
- Taquicardia.
- Falta de aire.
- Dolor de cabeza.
- Mareos o **vértigo**.

-Manos y pies fríos.

-Sudoración excesiva.

-Inflamación o dolor en la lengua.

-Uñas quebradizas.

-Irritabilidad.

-Caída del pelo.

-Disminución de la concentración y memoria.

-Trastornos del sueño.

## ¿Cuáles son las causas más habituales de dicho déficit?

---

En opinión del doctor, la principal causa de déficit de hierro es una pérdida de sangre excesiva. “En las mujeres premenopáusicas se da cuando tienen reglas con sangrado muy abundante o que duran muchos días. En hombres y mujeres postmenopáusicas suele darse por sangrado digestivo frente a presencia de úlceras, gastritis, pólipos intestinales, hemorroides o cáncer de colon”, nos detalla. Pero también puede estar el hierro bajo por déficit de absorción en el **aparato digestivo** a causa de cirugías gástricas e intestinales, Enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa, procesos inflamatorios que afectan al estómago e intestino delgado. “También puede darse en la enfermedad celíaca, por déficit de absorción por la toma prolongada de determinados medicamentos, como los antiinflamatorios, carencias en la dieta (dietas veganas) o esfuerzo físico extenuante”, añade.

## ¿Hay personas con más riesgo de tener el hierro bajo?

---

El especialista nos detalla que son más vulnerables a la carencia de hierro los niños en todas las etapas de crecimiento, desde el nacimiento hasta los 18 años. “También mujeres embarazadas, personas de edad avanzada o personas con cáncer y tratamientos oncológicos, ya que sus defensas están comprometidas y la carencia de hierro las deprime más. En general, también **las personas que padecen una enfermedad crónica** porque sus defensas pueden estar muy exigidas o al límite y la carencia de hierro va a empeorar la situación”, nos explica el doctor.

## ¿Qué hacer si tenemos el hierro bajo?

---

La pregunta clave es, tal vez, qué debemos hacer para solucionar una carencia de hierro. La alimentación es, una vez más, fundamental. “Debemos tener una alimentación equilibrada, pero donde no falte el consumo de carne de vaca, pollo y pavo; mariscos como los moluscos (ostras, almejas, mejillones); legumbres como lentejas, garbanzos, o alubias; verduras como espinacas, acelgas, alcachofas, canónigos, rúcula, espárragos verdes y brócoli. También está presente en nueces y almendras, avena, pan y cereales integrales. Además, debemos tomarlo junto con alimentos ricos en vitamina C, que facilitan la absorción del hierro, como naranjas, limón, mandarinas, fresas, kiwi, piña, tomate, pimiento y brócoli, entre otros”, recomienda el especialista en nutrición.

## ¿Debemos preocuparnos?

---

Le preguntamos al doctor cuándo debe considerarse motivo de preocupación el hecho de tener carencia de hierro. “Durante la infancia es necesario recibir al menos 7 mg/ml. En adolescentes debe llegar a 15 mg. En adultos hombres debemos llegar a 8 mg y en mujeres adultas llegar a 18 mg. En personas mayores debemos llegar a 8 mg y en mujeres embarazadas debemos llegar a un consumo de 27 mg/ml. Si no se llega a ese nivel debemos actuar. **También cuando la hemoglobina baja** de 12 mg/ml en mujeres y 13 mg/ml en hombres”, nos detalla.

## La opción de tomar suplementos

---

¿Y en los casos en los que la dieta no sea suficiente, cuáles son las soluciones? “La solución es tomar comprimidos de sulfato ferroso y citrato ferroso. Hay alimentos fortificados con hierro que también pueden ayudar, pero **si no logramos unos buenos niveles de hierro y hemoglobina en sangre hay que tomar suplementos de hierro**. Estarían indicados en mujeres en embarazo y lactancia, niños lactantes, deportistas profesionales, mujeres con menstruaciones muy abundantes, veganos, personas con enfermedades crónicas”, nos explica el doctor Carrera.

## ¿Qué posibles complicaciones puede causarnos su carencia?

---

-Las complicaciones más graves de una carencia mantenida de hierro o una anemia ferropénica crónica son **cardiovasculares**: taquicardia que **puede generar arritmias** e, incluso, desembocar en insuficiencia cardíaca y muerte.

-**En el embarazo** la falta de hierro aumenta la mortalidad del feto y de la madre.

-**En la infancia** la carencia puede afectar al desarrollo psicomotor y al crecimiento.

-La persona puede, además, **estar más expuesta a infecciones** y que estas sean más graves.

-En general, la carencia crónica de hierro **acorta la vida de la persona.**