

DÉFICIT DE HIERRO EN EL ANCIANO

El déficit de hierro es un problema multifactorial frecuente en las personas mayores, que se puede acentuar en función de las diferentes patologías que desarrolla cada persona. Sus causas pueden ser variadas, siendo las principales una nutrición inadecuada o enfermedades crónicas.¹

La prevalencia de déficit de hierro se incrementa con la edad.

Diferentes estudios demuestran que entre el 5 y 10% de los pacientes de entre 65 y 70 años tiene déficit de hierro. Esa cifra aumenta entre el 15 y el 25% en pacientes mayores de 80 años. En pacientes ≥ 65 años que cumplen criterios de fragilidad, la prevalencia de déficit de hierro es mucho mayor elevándose al 48-60%.¹

No debemos resignarnos a pensar que el déficit de hierro es algo normal de la edad, sino que debemos estar en alerta ya que puede ser indicativa de una o más enfermedades subyacentes.¹

¿Cuáles son los síntomas del déficit de hierro en el paciente anciano?

En muchas ocasiones los síntomas del déficit de hierro severa en ancianos se confunden con cambios habituales en el envejecimiento. El paciente, los familiares y los cuidadores no los asocian con una señal de alarma que deba ser consultada con el médico, lo que retrasa el diagnóstico y el tratamiento.²

Síntomas más prevalentes:²

- **Fatiga habitual** que no mejora, aunque la persona descanse.
- **Mareos**, frecuentes al levantarse o hacer actividad física mínima.
- **Palidez** en los ojos, uñas y boca.
- **Somnolencia**. El paciente “duerme más de lo normal” o que se queda dormido en momentos inusuales.
- **Dificultad para concentrarse, falta de memoria** a corto plazo y dificultad para comprender.
- **Debilidad muscular**, que se produce porque los músculos no reciben suficiente oxígeno, lo que produce dificultades para subir escaleras, caminar distancias cortas o mantener actividades durante mucho tiempo.
- **Aumento del riesgo de caídas** por debilidad muscular, mareos, problemas de equilibrio.
- **Deterioro funcional** que se pone de manifiesto en la necesidad de ayuda para tareas habituales, menos movilidad y dificultades para su autocuidado.

Consecuencias del déficit de hierro en el paciente anciano

1.- La existencia de déficit de hierro en el anciano se asocia a **menor resistencia física y mayor riesgo de discapacidad**.¹

2.- El déficit de hierro **multiplica por 3 el riesgo de padecer una caída** y esta suele ser más grave porque con mayor frecuencia se asocia a fractura.¹

3.- Los pacientes con déficit de hierro pueden presentar un **deterioro neurológico mayor**, que se manifiesta con confusión, falta de memoria y desorientación.³

4.- Enfermedades crónicas como la ERC, la EPO o la insuficiencia cardíaca producen déficit de hierro y **empeoran la calidad de vida** de las personas mayores.¹

Causas del déficit de hierro en el paciente anciano.

- Los **déficits nutricionales**, son la causa principal de déficit de hierro en adultos mayores. Las razones más frecuentes de este tipo de déficit de hierro son la hemorragia gastrointestinal crónica y la mala absorción de hierro. Este déficit puede presentarse incluso cuando la ferritina se encuentra elevada, ya que sus valores aumentan con la edad y en situaciones de inflamación.⁴
- La **deficiencia de vitamina B12** es otro factor importante, cuya detección es por su alta frecuencia en personas mayores.⁴
- La **hipoclorhidria** causada por infecciones, gastritis atrófica o el uso de antiácidos.⁴
- La **deficiencia de cobre** es una causa de la anemia macrocítica, neutropenia y déficit de hierro que no responde al tratamiento con hierro.⁴
- La **deficiencia de selenio** también se ha asociado a la anemia en adultos mayores.⁴
- La **anemia por inflamación**, también conocida como anemia por enfermedad crónica, afecta a las personas que tienen enfermedades que causan inflamación, como infecciones, enfermedades autoinmunitarias, cáncer o enfermedad renal crónica (ERC). La inflamación podría impedir que el cuerpo use el hierro almacenado para producir suficientes glóbulos rojos saludables, y causar déficit de hierro.⁵

Cómo actuar ante la sospecha de déficit de hierro

Si como paciente, familiar o cuidador detecta alguno de los síntomas mencionados consulte con su médico, no los atribuya sin más a una característica de la edad. Consulte también con su facultativo los hábitos nutricionales más convenientes que complementen la medicación para el control de esta patología.

Como facultativo, una anamnesis que incluya preguntas sobre la sintomatología, hábitos y funcionalidad del paciente puede ayudar a identificar esta patología infradiagnosticada. La prevención del déficit de hierro, el control habitual de la hemoglobina, la ferritina en sangre y el índice de saturación de transferrina (IST) y un correcto diagnóstico y tratamiento ayudarán mejorar la calidad de vida del paciente anciano.

Referencias:

- 1.- Agustín A, Sacanella E, Mascaro J et al. Anemia en el anciano. *Rev Esp Geriatr Gerontol*. 2010;45(5):291–297. Doi:10.1016/j.regg.2021.01.010.
- 2.- La anemia en mayores: causas, tipos y consejos para prevenirla. [Internet]. Emera España. 2025. [Citado 30 OCT 2025]. Disponible en: <https://emera-group.es/noticias/anemia-ancianos/#:~:text=Anemia%20megalobl%C3%A1stica,confusi%C3%B3n%20o%20p%C3%A9rdida%20de%20equilibrio>.
- 3.- Chaves PH. Functional outcomes of anemia in older adults. *Semin Hematol*, 45 (2008), pp. 255-260. Doi:10.1053/j.seminhematol.2008.06.005.
- 4.- Rivas C, Solari BD, Arroyo M, et al. Anemia en adultos mayores como síndrome geriátrico. *Actualización en medicina clínica*. Vol. 4 Núm. 64 (2024).
- 5.- Anemia por inflamación o enfermedad crónica. [Internet]. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIH). 2025. [Citado 30 OCT 2025] Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-sangre/anemia-por-inflamacion-enfermedad-cronica#:~:text=La%20anemia%20por%20inflamaci%C3%B3n%20tambi%C3%A9n,menos%20hemoglobina%20de%20lo%20normal>.