

¿Por qué es tan importante *el hierro* para el organismo?

El **hierro** (Fe) es un **elemento fundamental** en el metabolismo de prácticamente todos los organismos vivos¹

Funciones del **Fe** relacionadas con la salud¹

-  **Formación glóbulos rojos y hemoglobina**
-  **Funcionamiento normal del sistema inmunitario**
-  **Transporte de oxígeno a todos los tejidos**
-  **Función cognitiva normal**
-  **Producción de energía**
-  **División celular normal**



La mayor parte del **hierro** del organismo se encuentra formando parte de la **hemoglobina de los glóbulos rojos**, y en la **mioglobina de los músculos**. En ambas, su función es **transportar el oxígeno necesario para el metabolismo celular**²

¿Qué pasa si existe déficit de *hierro*?

La **falta de hierro** es una de las **deficiencias nutricionales más comunes** y es el paso previo para que se produzca una **anemia ferropénica**^{2,3}



Anemia

Trastorno que se caracteriza por la **disminución de la concentración de hemoglobina (Hb)** acompañada o no de disminución de los glóbulos rojos⁴

Síntomas⁴

- Debilidad, cansancio prolongado
- Palidez de la piel
- Problemas de concentración
- Uñas quebradizas
- Dolores de cabeza
- Mareos, palpitaciones



¿A quién puede afectar?



Grupos vulnerables de desarrollar déficit de hierro:²



Mujeres en edad fértil



Gestación



Bebés y niños pequeños



Adolescentes



Vegetarianos



Deportistas



Personas con dietas hipocalóricas



Personas con trastornos gastrointestinales

¿Se puede prevenir el déficit de *hierro*?

La base fundamental para unos **niveles óptimos de hierro** en una **alimentación sana, equilibrada** y que proporcione un **aporte adecuado de hierro**⁵



Prevención del déficit de hierro



Aumenta el aporte de hierro en la dieta:

- De **origen animal**: hígado, carnes rojas, pescados
- De **origen vegetal**: levadura de cerveza, higos, legumbres, espinacas, nueces, almendras, etc.



Consume alimentos que favorezcan la absorción del hierro:

- Alimentos **ricos en vitamina C**: frutas (kiwi, naranja, fresa), verduras
- Utiliza **limón** como aderezo



Evita los alimentos que dificultan la absorción de hierro:

- **Lácteos** y alimentos ricos en **calcio**
- **Té** y alimentos ricos en **taninos**
- **Vinagre**
- Alimentos muy ricos en **fibra**
- **Cafeína** en gran cantidad

¿Tiene tratamiento el déficit de *hierro*?

Además del abordaje nutricional, aumentando la ingesta de alimentos que aporten hierro, el **tratamiento de elección del déficit de hierro** son los **preparados orales de hierro**^{5,6}



Aumento de hierro en la dieta



Tratamiento farmacológico

El tratamiento con un medicamento que aporte hierro suele durar 3-4 meses hasta llenar los depósitos de hierro del organismo, se debe tomar diariamente y de forma constante.⁶

En general, **es recomendable**⁵

- > **Ingerir** el suplemento de hierro con el **estómago vacío**, media hora antes o dos horas después de las comidas
- > **Tomar** el suplemento de hierro **junto con zumo de naranja natural**, ya que la vitamina C aumenta su absorción
- > **Evitar** tomar los suplementos **junto con lácteos**, ya que el calcio disminuya la absorción, café o té
- > **Evitar tomar medicamentos antiácidos**, su contenido en calcio disminuye la absorción del hierro

1. NUTRI-FACTS. Todo sobre vitaminas y más. Hierro.

2. Carbajal Azcona A. Manual de Nutrición y dietética. Disponible en: <https://eprints.ucm.es/id/eprint/22755/1/Manual-nutricion-dietetica-CARBAJAL.pdf>.

3. Real Capel. Hierro y calcio en vena. El farmacéutico. 2019;580:14-8.

4. SEHH. Anemia. Disponible en: <https://www.sehh.es/pacientes/enfermedades>.

5. Conchillo Armendáriz A. Suplementos de hierro en el tratamiento de la ferropenia. Boletín de actualidad terapéutica COF Navarra. 2013;11(3):1-5.

6. SemFYC. Guía práctica de la salud. Anemia por falta de hierro. Disponible en: https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2021/12/10_13.pdf.