



Anemia Ferropénica.

Definición.

La anemia ferropénica se caracteriza por una disminución de los depósitos de hierro orgánicos provocando una reducción del número de hematíes (glóbulos rojos) que son los que llevan el oxígeno a todas las células del organismo (el hierro es el mineral imprescindible para el transporte del oxígeno).

Hay grupos de población más vulnerables de padecer anemia ferropénica:

1. Etapas de rápido crecimiento (bebés, niños, adolescentes)
2. Mujeres embarazadas o en periodo de lactancia
3. Mujer fértil con pérdida de sangre abundante durante el periodo menstrual
4. Tercera edad

Hay que comentar que un alto porcentaje de anemias ferropénicas se debe a una mala alimentación, con carencia de hierro en la dieta. Es importante que conozcamos alimentos ricos en hierro que nos ayudarán a su absorción.

Síntomas y signos.

El síntoma más característico de la anemia es el cansancio, sensación de agotamiento, fatiga o debilidad, con pocas ganas de realizar actividades, etc. Se puede acompañar de otros signos y síntomas como:

- Mareo
- Dolores de cabeza
- Frío en las manos y los pies
- Palidez de piel y mucosas

¿Cómo actuar ante este diagnóstico?

Consulte con su médico de Atención Primaria que es quien mejor valorará los resultados del reconocimiento que le hemos practicado y le orientará en el seguimiento y las posteriores acciones a realizar para solucionar este problema.

Recomendaciones dietéticas.

Alimentos ricos en hierro

1. **Alimentos de origen animal:** carne de buey, pescado, marisco, hígado.
2. **Alimentos de origen vegetal:** cereales enriquecidos en hierro, legumbres, frutos secos, verduras y hortalizas.

Alimentos que favorecen la absorción del hierro.

1. **Vitamina C o ácido ascórbico:** cítricos (naranja, limón), kiwi, fresas, pimiento, perejil.
2. Si se consumen legumbres se debe incluir alimentos ricos en vitamina C (pimiento, tomate, perejil, limón, kiwi, naranja...) o proteínas (carne, pescado, huevo) para mejorar la absorción del hierro.

Alimentos que disminuyen la absorción del hierro.

- Taninos (café, te, chocolate, vino tinto).
- Ácido acético (vinagre).
- Fitatos (cereales integrales)

Evitar tomar grandes cantidades de estos alimentos en las comidas.