



Anemia por falta de hierro



¿Qué es la anemia?

Hablamos de anemia cuando los glóbulos rojos (también llamados hematíes) contienen menos cantidad de hemoglobina de lo normal.

La hemoglobina es un componente imprescindible para el transporte de oxígeno por todo el organismo y para su fabricación es necesario que existan suficientes depósitos de hierro.

La falta de hierro (ferropenia) es una de las carencias nutricionales más frecuentes en el mundo y es la causa más común de la anemia.

En algunos casos puede existir anemia por déficit de hierro o anemia ferropénica, aunque los aportes de hierro en la dieta sean los adecuados:

- Por problemas de mala absorción intestinal.
- Por sangrado repetido: menstruaciones muy abundantes, sangrados nasales muy frecuentes, pérdidas sanguíneas digestivas, etc.
- En momentos de crecimiento rápido, como ocurre en la infancia y la adolescencia.

Es importante tener en cuenta que la cifra de hemoglobina que consideramos normal en un análisis varía en función de la edad, también es diferente según se trate de un chico o de una chica.

¿Cuáles son los síntomas de la anemia?

En la mayoría de los niños, la anemia es leve, por lo que es muy frecuente que no tengan síntomas.

Puede aparecer palidez, fatiga, irritabilidad, falta de apetito o apetencia por productos que no son alimentos (como la tierra), retraso del desarrollo o del aprendizaje y aumento de la frecuencia cardiaca.

¿Cómo se diagnostica la anemia ferropénica?

Si un niño tiene los síntomas anteriores se debe consultar con el pediatra. El profesional valorará si es necesario realizar un análisis de sangre para determinar la cifra de hemoglobina, las características de los hematíes y el estado de los depósitos de hierro.

¿Y cómo se puede prevenir?

Una alimentación equilibrada proporciona al niño las cantidades de hierro que precisa.

Los alimentos que contienen más hierro son las carnes, algunos moluscos, los vegetales y las legumbres.

Tabla de contenido de hierro en los alimentos

Alimentos, cantidades	Hierro (mg)
Almejas, berberechos y similares (en lata), 85 g	23,8

Cereales de desayuno fortificados, 28 g	1,8 a 21,1
Ostras, 85 g	5,2 a 9,9
Semillas de soja, ½ taza	4,4
Calabaza, calabacín, 28 g	4,2
Alubias blancas, ½ taza	3,9
Lentejas cocinadas, ½ taza	3,3
Espinacas frescas cocinadas, ½ taza	3,3
Carne, asada o cocida, 85 g	3,1
Sardinias en lata, 85 g	2,5
Costillas de ternera, 85 g	2,4
Guisantes cocinados, ½ taza	2,4
Carne de pato, 85 g	2,3
Carne de cordero, 85 g	2,3
Zumo de ciruela, ¾ taza	2,3
Gambas, 85 g	2,3
Carne picada, 85 g	2,2

Es fundamental que intente seguir algunas recomendaciones dietéticas, para garantizar que la alimentación del niño contenga suficientes aportes de hierro.

- Se recomienda tomar carne roja (ternera, cordero, cerdo...) 2-3 veces a la semana. Algunos moluscos (como almejas y berberechos) también son muy ricos en hierro. Las vísceras (como el hígado) son muy ricas en hierro, pero no son apropiadas por su importante contenido en grasa.
- Aunque la leche de vaca es un buen alimento, [no es recomendable abusar de los lácteos](#), ya que dificultan la absorción del hierro.
- El hierro que tienen los alimentos de origen vegetal, como los cereales y las legumbres, se absorbe peor (las lentejas, tienen excesiva fama de riqueza en hierro), pero deben estar presentes en la alimentación y formar parte de una dieta equilibrada.

¿Cómo se trata?

El tratamiento consiste en suplementos con hierro en forma de gotas, ampollas bebibles o comprimidos. **Es importante tomar el hierro medicinal preferiblemente en ayunas, con agua o zumo natural de naranja, no con leche.** Un buen momento sería al levantarse, media hora antes del desayuno pero, si habitualmente se desayuna leche, también se puede tomar antes de la merienda.

El tratamiento con hierro provoca a veces molestias digestivas, tales como dolor abdominal o náuseas. En estos casos, los síntomas pueden mejorar tomando el hierro con la comida y no en ayunas. Es normal que cambien el color y la consistencia de las heces cuando se está tomando hierro.

El pediatra valorará la conveniencia de realizar controles analíticos para valorar la respuesta al tratamiento. Además del tratamiento médico, es fundamental garantizar un correcto aporte de hierro en la dieta habitual, para que el niño no vuelva a presentar anemia en un futuro.

Artículo publicado el 20-4-2014, revisado por última vez el 20-1-2019

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/anemia-por-falta-hierro>