



Reimpresión oficial de UpToDate®

www.uptodate.com ©2021 UpToDate, Inc. and/or its affiliates. All Rights Reserved.

Educación para el paciente: Anemia por deficiencia de hierro (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

There is a newer version of this topic available in [English](#). Hay una versión de este artículo más actualizada disponible en [Inglés](#).

¿Qué es la anemia?

Anemia es el término que usan los médicos cuando una persona no tiene suficientes glóbulos rojos. Los glóbulos rojos son las células de la sangre que transportan oxígeno. Si no tiene suficientes glóbulos rojos, es posible que su cuerpo no reciba todo el oxígeno que necesita.

La anemia puede tener diversas causas. Una causa común es la falta de hierro. Esto se llama "anemia por deficiencia de hierro". Es posible que tenga poco hierro debido a lo siguiente:

- Ha perdido una gran cantidad de sangre – Esto puede pasar lentamente con el tiempo, o de repente. Es la causa más común de anemia por deficiencia de hierro.
- Su cuerpo no puede absorber suficiente hierro de los alimentos – Esto puede ocurrir si se ha sometido a una cirugía del estómago o de los intestinos.
- No obtiene suficiente hierro de los alimentos que consume – Esto puede ser un problema en los bebés que toman leche sin hierro.

¿Cuáles son los síntomas de la anemia por deficiencia de hierro?

Muchas personas con anemia por deficiencia de hierro no tienen síntomas. Las personas que tienen síntomas podrían:

- Parecer irritables
- Sentir cansancio o debilidad, especialmente al tratar de hacer ejercicio o subir las escaleras

- Tener dolores de cabeza
- Tener dolor en el pecho o dificultad para respirar

¿Existe alguna prueba para detectar la anemia?

Sí. Su médico o enfermero puede hacerle una prueba de sangre para detectarla. Lo que revisan con mayor frecuencia es el "nivel de hemoglobina" y el "hematocrito". Estos valores se obtienen mediante una prueba llamada "biometría hemática" o "BH".

¿Cómo se trata la anemia por deficiencia de hierro?

El primer paso del tratamiento es descubrir si la anemia es causada por una pérdida de sangre. Si es así, su médico o enfermero querrá saber por qué está sangrando.

La pérdida de sangre puede estar relacionada con úlceras estomacales, problemas intestinales u otros problemas. En las mujeres, la pérdida de sangre puede vincularse a un flujo menstrual abundante.

Cualquiera sea la causa de la anemia, su médico o enfermero puede tratarla con hierro. Si la anemia es grave, es posible que necesite una transfusión de sangre. También es posible que deba recibir tratamiento para la causa del sangrado.

Las personas con anemia por deficiencia de hierro necesitan tomar hierro. Comer alimentos que contengan hierro no va a ser suficiente para curar la anemia. Puede recibir hierro adicional en píldoras o a través de un tubo delgado que se coloca en una vena, llamado "vía intravenosa", pero la mayoría de las personas lo toma en píldoras. El médico o enfermero le dirá cuál es la dosis que debe tomar y por cuánto tiempo.

Las píldoras de hierro pueden causar efectos secundarios tales como malestar estomacal y estreñimiento (evacuaciones insuficientes). Si padece efectos secundarios, pida a su médico o enfermero que le dé indicaciones. Él puede sugerirle formas de reducir estos efectos, o indicarle que deje las píldoras y obtenga el hierro por vía intravenosa.

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Anemia de la inflamación \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Anemia caused by low iron in adults \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15339 Versión 11.0.es-419.1

→