

TRATAMIENTO DE DÉFICIT DE HIERRO

EL HIERRO EN EL CUERPO

El hierro es un mineral de importancia vital que existe en todas las células del cuerpo. La mayor parte del hierro del cuerpo está presente como **■**hierro de hemoglobina en los glóbulos rojos **□**hierro de depósito en el hígado, el bazo y la médula **■**hierro de tejido en los músculos y **■**hierro de suero en el aparato sanguíneo.

LAS PRINCIPALES FUNCIONES DEL HIERRO

El hierro tiene muchas funciones diversas en el cuerpo. Una función importante es la de transportar oxígeno. Las tres cuartas partes del hierro del cuerpo están contenidas en la hemoglobina, cuya función es unir el oxígeno en los pulmones y transportarlo a todos los tejidos del cuerpo. El hierro de depósito se hace cargo del almacenamiento del hierro en el cuerpo. El hierro es imprescindible para la producción de glóbulos rojos.

LA NECESIDAD DE HIERRO

Tanto la necesidad como la pérdida de hierro pueden variar. Por esta razón, debemos adaptar la cantidad de hierro que ingerimos a la necesidad que tengamos. Las mujeres, después de la menopausia, y los hombres necesitan ingerir diariamente alrededor de 10 mg de hierro. Los jóvenes en crecimiento y las mujeres en edad fértil deben ingerir alrededor de 15 mg al día. En el curso del embarazo, la necesidad de hierro aumenta sucesivamente, culminando a partir de la semana 20 del embarazo. En el caso de ciertas enfermedades intestinales y alteraciones de la absorción, la mucosa intestinal absorbe mal el hierro, por lo que puede haber necesidad de más hierro.

DÉFICIT DE HIERRO

Cuando el hierro en los alimentos resulta insuficiente, el cuerpo usa el hierro almacenado para producir los glóbulos rojos, es decir que el cuerpo merma el depósito de hierro para mantener un nivel de hemoglobina óptimo. La hemoglobina no baja hasta tanto los depósitos de hierro hayan bajado o estén agotados. Se miden los depósitos de hierro con una prueba de sangre especial de carácter venoso.

CAUSAS DEL DÉFICIT DE HIERRO

Resulta déficit de hierro cuando ingerimos cantidades inadecuadas de hierro en los alimentos y/o cuando perdemos hierro producto de pérdidas de sangre. Es decir cuando la necesidad de hierro que tiene el cuerpo es mayor que la cantidad de hierro que ingerimos en los alimentos. Algunas causas frecuentes de déficit de hierro: menstruaciones abundantes, embarazo, donación de sangre, crecimiento acelerado en la adolescencia y alimentos con poco contenido de hierro etc.

SÍNTOMAS DE DÉFICIT DE HIERRO Y ANEMIA

El tener “simplemente” déficit de hierro puede producir síntomas. El cansancio fuerte, las dificultades de concentración y las neuralgias pueden ser síntomas de déficit de hierro. Como consecuencia de la anemia por déficit de hierro, además, un esfuerzo leve puede causar falta de fuerzas y jadeo, se puede producir palidez, una mayor susceptibilidad al estrés y palpitaciones. Es importante y conviene establecer un diagnóstico antes de iniciar el tratamiento, con el fin de garantizar que el tratamiento sea correcto. Con tratamiento contra el déficit de hierro, se puede prevenir que se produzca anemia por déficit de hierro.

NIFEREX®



DÉFICIT DE HIERRO DURANTE EL EMBARAZO

Durante el embarazo la necesidad de hierro es mucho mayor de la que normalmente es posible satisfacer por medio de los alimentos. A partir de la semana 20 del embarazo la necesidad de hierro culmina. Midiendo el hierro de depósito en una fase temprana del embarazo, se llega a tener una idea del tamaño de los depósitos de hierro y se puede adaptar el tratamiento a las necesidades. Ante el parto conviene tener depósitos de hierro bien llenos, puesto que siempre se pierde sangre. Además, hace falta tener fuerzas para cuidar a un bebé.

HIERRO EN LOS ALIMENTOS

La carne contiene el tipo de hierro que es propio de la carne y los productos de carne, y la carne es la mejor fuente de hierro. Cuando más oscura la carne, más hierro contiene. Al cuerpo le cuesta mucho más absorber el hierro de los vegetales, por ejemplo el de las espinacas y del perejil. La absorción del hierro contenido en vegetales puede mejorar considerablemente, si al mismo tiempo se ingiere carne y vitamina C.

NIFEREX 100 MG/CAPSULA

La Cápsula Niferex contiene granulado de hierro. A la sustancia activa, llamada ferroglicina sulfato, se ha agregado una vitamina C para incrementar la absorción del hierro. La zona de absorción del hierro es el duodeno. Si resulta desagradable tragar la cápsula, la misma se puede abrir y el granulado se puede tomar con agua.

Pueden producirse **reacciones adversas** como diarrea, estreñimiento, ardor de estómago u otras molestias del estómago. En casos muy poco frecuentes también ocurren erupciones cutáneas. Los preparados de hierro pueden producir un color oscuro en las heces. Dosificar conforme a las instrucciones del personal enfermero o la hoja informativa que acompaña el medicamento en su envase.

La dosis más común es una cápsula diaria, que se toma con agua. También se puede vaciar el contenido de la cápsula en una cuchara y tragarlo con agua, sin masticar el granulado. El efecto es el mismo.

Los niños menores de 6 años no deben tomar las cápsulas Niferex.

Procurar no tomar hierro junto con alimentos que mermen la absorción del hierro, por ejemplo productos lácteos, café, té, chocolate, copos de cereales, afrecho y cereales poco molidos.

El tratamiento debe durar hasta alcanzar niveles normales de hemoglobina, y continuar otro tiempo más para llenar los depósitos de hierro.

Para más información, ver FASS ("Especialidades Farmacéuticas de Suecia", recopilación de datos sobre medicamentos de la industria farmacéutica).

Si el tratamiento fuera a ocasionar problemas, contactar a su médico o enfermera.

EROL AB

TEL 0411-391 85

WWW.NIFEREX.SE