

Anemia por Deficiencia de Hierro

La anemia por deficiencia de hierro es un problema relativamente común, que ocurre cuando la dieta del niño no contiene hierro en cantidad suficiente. Es más frecuente entre el primer y el segundo año de vida. Puede también ocurrir en adolescentes—especialmente, en las mujeres—debido a la pérdida de sangre durante los períodos menstruales. En la mayoría de los casos, la anemia mejora rápidamente una vez que el niño recibe suplementos de hierro.

¿En qué consiste la enfermedad?

Nuestro cuerpo necesita hierro para producir una sustancia llamada hemoglobina, la cual les permite a los glóbulos rojos transportar oxígeno. Si los niveles de hierro no son lo suficientemente altos, el cuerpo no puede producir suficiente hemoglobina. Anemia significa niveles bajos de glóbulos rojos o hemoglobina. Cuando el problema es debido a deficiencia de hierro, el trastorno se denomina anemia por deficiencia de hierro.

La causa más común es la deficiencia de hierro en la dieta. Los niños en los dos primeros años de vida son los más afectados. A esa edad, puede ser difícil suministrar una cantidad adecuada de hierro por medio de una buena dieta. La pérdida de sangre puede ser también una causa de este tipo de anemia, ya que el cuerpo necesita más hierro para compensarla. Esto puede ser particularmente cierto en las adolescentes cuyo período menstrual es muy intenso y prolongado. El problema también puede ocurrir en pacientes con problemas digestivos, debido a la pérdida de sangre en la materia fecal.

Algunos niños y adolescentes pueden tener niveles bajos de hierro, pero no lo suficientemente bajos como para producir anemia por deficiencia de hierro. Esos niños también pueden necesitar tratamiento. Cualquiera sea la causa, los glóbulos rojos y la hemoglobina deben volver a su nivel normal poco después de que se añada hierro a la dieta. Si no es así, será necesario realizar otros exámenes.

¿Cuáles son los síntomas?

- La anemia por deficiencia de hierro puede no causar ningún síntoma, y a veces es reconocida a través de exámenes de laboratorio de rutina. Los síntomas se presentan cuando los niveles de hemoglobina son muy bajos.
- La piel puede estar muy pálida.

- El niño puede estar muy irritable o cansarse fácilmente. Puede tener dificultad para concentrarse o tener poco apetito.
- Si la anemia es severa, la palidez puede ser muy fuerte y el niño puede tener dificultad para respirar después de actividades muy ligeras.
- Aún sin anemia, los niveles bajos de hierro pueden causar leves efectos en la atención y el aprendizaje.

¿Cuál es la causa?

- La causa más común es la insuficiencia de hierro en la dieta. Esto ocurre más comúnmente en infantes y niños pequeños, entre los 9 y 18 meses de edad.
- Los bebés que toman grandes cantidades de leche de vaca (más de 20 a 24 onzas al día) pueden estar en riesgo. Los bebés alimentados con leche materna solamente también lo están. Alrededor de los seis meses, los niños alimentados por la madre deben recibir suplementos de hierro en forma de alimentos ricos en hierro o en forma líquida si es necesario.
- Los niños prematuros tienen gran riesgo, ya que tienen menos hierro en el cuerpo al nacer. También crecen muy rápidamente y necesitan más hierro.
- En las adolescentes, los períodos menstruales intensos y prolongados pueden causar anemia.
- Rara vez, la anemia puede deberse a la pérdida de sangre por hemorragias que no son identificadas y que generalmente se deben a problemas en el sistema digestivo.

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

Una vez que se añaden las cantidades apropiadas de hierro a la dieta, no hay más problemas.

¿Cómo puede ser prevenida?

Cerciórese de que la dieta del niño contiene suficiente hierro:

- Los bebés alimentados con leche materna deben comenzar a recibir suplementos de hierro a los 6 meses de edad.
- Los bebés alimentados por fórmula deben recibir fórmula fortificada con hierro hasta el primer año de edad.
- Cuando el bebé empiece a recibir comidas sólidas, déle cereales con hierro.

8 ■ Anemia por Deficiencia de Hierro

- Limite la cantidad de leche de vaca a menos de 24 onzas al día.
- A los niños más grandes, suminístreles alimentos que tengan un contenido alto de hierro, incluyendo carnes rojas, pescado, yemas de huevo, habas o frijoles y vegetales de hoja. Si usted cree que su hijo no está recibiendo suficiente hierro en la dieta, es razonable darle suplementos de vitaminas múltiples. Es particularmente importante que reciba suficiente hierro durante los períodos de crecimiento rápido y durante entrenamientos atléticos, y en el caso de las niñas, después del comienzo de los períodos menstruales.
- Nosotros podremos recomendar que el tratamiento continúe por algunos meses. Los niveles de hierro y hemoglobina deben ser chequeados para corroborar que estén subiendo.
- Raramente, los niños con este tipo de anemia requieren transfusiones de sangre.



¿Cuándo debo llamar a su consultorio?

Llámenos si está teniendo dificultades para suministrar los suplementos o aumentar la cantidad de hierro en la dieta, tal como ha sido recomendado.

¿Cuál es el tratamiento de la anemia por deficiencia de hierro?

- El tratamiento incluye suplementos de hierro, generalmente administrados en gotas—en el caso de los bebés—tabletas o pastillas. Su médico puede recomendar la dosis más apropiada para su bebé o su niño pequeño. La anemia debe comenzar a mejorar en pocos días.