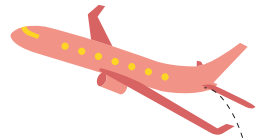




26 de noviembre

**Día de la
Deficiencia
de Hierro**

#InfórmeseSobreElHierro



LISTA DE SÍNTOMAS

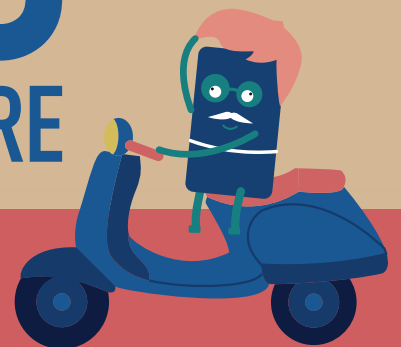
CREANDO CONCIENCIA
ALREDEDOR DEL MUNDO
SOBRE EL

DÍA DE LA
DEFICIENCIA DE
HIERRO

26 DE NOVIEMBRE

Reconocer los síntomas de la deficiencia de hierro y de la anemia por deficiencia de hierro (anemia ferropénica) suele ser el principal obstáculo para lograr un diagnóstico. Los síntomas se pueden manifestar de diferentes maneras, son difíciles de identificar y pueden estar asociados a muchos otros problemas de salud^{1,2}.

Si usted cree que quizás tenga deficiencia de hierro, utilice esta lista para identificar si tiene algunos de los síntomas y luego consulte a su médico para obtener más información.



Vifor Pharma, una compañía de Vifor Pharma Group, es líder mundial en el descubrimiento, desarrollo, fabricación y comercialización de productos farmacéuticos para el tratamiento de la deficiencia de hierro. La compañía también ofrece un portafolio diversificado de medicamentos con y sin prescripción. La oficina central de Vifor Pharma se encuentra en Zurich, Suiza y la compañía tiene presencia global creciente y una amplia red de socios y afiliados alrededor del mundo. Para obtener mayor información sobre Vifor Pharma, por favor visite viforpharma.com

Los sitios web diadeladeficienciadehierro.lat y deficienciadehierro.es contienen información con fines educativos dirigidos al público de habla hispana. Toda la información contenida en la misma tiene propósitos exclusivamente educativos, y no debe sustituir el consejo del profesional de la salud. Todas las decisiones concernientes a los cuidados del paciente deben ser tomadas por un profesional de la salud y basarse en las necesidades únicas de cada paciente.

Última actualización: 01 noviembre de 2018

DÍA DE LA DEFICIENCIA DE HIERRO – LISTA DE SÍNTOMAS

 <h2>Fatiga</h2> <p>Cuando uno siente agotamiento permanente o cansancio extremo, suele decirse que sufre de fatiga, uno de los síntomas más comunes de la deficiencia de hierro. Si usted se siente agotado o tiene poca energía o falta de entusiasmo para llevar a cabo tareas cotidianas, quizás se deba a la deficiencia de hierro^{2,3,4}.</p>	 <h2>Fatiga mental</h2> <p>El cansancio extremo no afecta solo al cuerpo: también puede provocar fatiga mental. Si a usted le cuesta concentrarse o se siente irritable, eso podría indicar que usted tiene deficiencia de hierro³.</p>	 <h2>Pérdida de audición</h2> <p>Hay diversas razones por las que usted podría percibir que ha perdido audición y es importante obtener un diagnóstico adecuado ya que podría deberse a la anemia por deficiencia de hierro⁵.</p>	 <h2>Caída de cabello</h2> <p>Uno de los síntomas de la deficiencia de hierro es la caída de mechones de cabello, o de más cabello de lo habitual^{2,6}.</p>
 <h2>Anomalías en las uñas</h2> <p>Si usted observa anomalías en el color, la forma o la textura de las uñas, esto podría deberse a la falta de hierro. Un ejemplo típico son las uñas cóncavas, es decir, hundidas en el medio en forma de cuchara^{2,7}.</p>	 <h2>Palidez</h2> <p>La deficiencia de hierro puede provocar palidez, que es más evidente en el rostro, las uñas, la cavidad bucal y los ojos. Si usted estira suavemente hacia abajo el párpado inferior y observa que el interior es de color naranja muy pálido, eso podría ser un síntoma de anemia por deficiencia de hierro².</p>	 <h2>Hematomas</h2> <p>Hace tiempo que se ha establecido que la tendencia a tener hematomas está relacionada con la deficiencia de hierro⁸.</p>	 <h2>Úlceras bucales</h2> <p>Las úlceras bucales (llagas blancas en la cavidad bucal) pueden tener diversas causas, pero en algunos casos, pueden deberse a la deficiencia de hierro⁹.</p>
 <h2>Irritabilidad</h2> <p>El cansancio, los cambios de humor y la falta de concentración pueden ser frustrantes. Irritarse con facilidad puede ser un síntoma de la deficiencia de hierro^{3,10}.</p>	 <h2>Pérdida de memoria</h2> <p>¿Usted siente que se olvida de algunas cosas con frecuencia? Consulte a su médico por la pérdida de memoria a corto plazo: quizás se deba a la deficiencia de hierro⁹.</p>	 <h2>Antojos de sustancias no comestibles</h2> <p>Si usted tiene antojos frecuentes de sustancias no comestibles, tales como arcilla, tierra, ceniza y almidón, es importante no sucumbir ante esos antojos y consultar a un médico^{2,11}.</p>	 <h2>Deseo por masticar hielo</h2> <p>Uno de los síntomas más comunes de la deficiencia de hierro es el antojo de comer o masticar hielo. Morder hielo con frecuencia puede dañar el esmalte dental y las encías, por lo que es importante consultar a un médico^{2,10}.</p>
 <h2>Síndrome de piernas inquietas</h2> <p>Si usted tiene la necesidad de mover las piernas para aliviar sensaciones extrañas o incómodas cuando está descansando, es posible que tenga síndrome de piernas inquietas. Las sensaciones pueden ser de comezón, ardor o cosquilleo y pueden afectar la calidad del sueño^{2,12}.</p>	 <h2>Intolerancia al frío</h2> <p>Si usted suele sentir frío en todo el cuerpo, o en las manos o los pies, quizás se deba a la deficiencia de hierro¹³.</p>	 <h2>Dificultad para respirar</h2> <p>Si usted no puede hacer tanta actividad física como le gustaría, o si tiene dificultad para respirar al realizar actividades simples como subir por una escalera, es posible que usted tenga deficiencia de hierro¹⁴.</p>	 <h2>Sistema inmunitario débil</h2> <p>Si su organismo no cuenta con el hierro que necesita, usted puede volverse susceptible a problemas recurrentes, como los resfríos¹⁵.</p>
 <h2>Dolores de cabeza</h2> <p>Si los dolores de cabeza que sufre se están volviendo más frecuentes o más intensos, debería consultar a su médico para que este controle sus niveles de hierro^{3,16}.</p>	 <h2>Función sexual</h2> <p>La falta de hierro puede provocar la pérdida de la libido y disfunción eréctil. Si usted sufre cualquiera de estos trastornos, consulte a su médico².</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="821 1680 1212 1713"> <p>■ Síntomas que afectan el rendimiento</p> </div> <div data-bbox="821 1724 1037 1758"> <p>■ Signos que se ven</p> </div> <div data-bbox="821 1769 1101 1803"> <p>■ Síntomas que se sienten</p> </div> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>Si usted ha identificado que tiene uno o más de estos signos o síntomas, debería consultar a su médico para que este controle sus niveles de hierro y le realice los estudios correspondientes. Hay exámenes sencillos que permitirán determinar cuál es el problema y que ayudarán a controlar sus niveles de hierro.</p> </div>	

Referencias: 1. Cappellini MD et al. Iron deficiency across chronic inflammatory conditions: International expert opinion on definition, diagnosis, and management. Am J Hematol. 2017 Oct;92(10):1068-1078. 2. Auerbach M, Adamson JW. How we diagnose and treat iron deficiency anemia. Am J Hematol. 2016;91(1):31-38. 3. Fernando B, et al. A guide to diagnosis of iron deficiency and iron deficiency anemia in digestive diseases. World J Gastroenterol. 2009 Oct 7; 15(37): 4638-4643. 4. Favrat B, et al. (2014). Evaluation of a single dose of ferric carboxymaltose in fatigued, iron-deficient women—PREFER a randomized, placebo-controlled study. PLoS One 9(4): e94217. eCollection 2014. 5. Schieffer KM, et al. Association of Iron Deficiency Anemia With Hearing Loss in US Adults. JAMA Otolaryngol Neck Surg. 2017;(800). 6. Trost LB, et al. The diagnosis and treatment of iron deficiency and its potential relationship to hair loss. J Am Acad Dermatol. 2006;54(5):824-44. 7. Cashman MW, Sloan SB. Nutrition and nail disease. Clin Dermatol. 2010;28(4):420-5. 8. Whitfield A, et al. Iron Deficiency Anemia Diagnosed in Female Teenagers. J Family Med Community Health. 2015. 2(7): 1058. 9. Scully C. ABC of oral health: Mouth ulcers and other causes of orofacial soreness and pain. Bmj. 2000;321(7254):162-165. 10. Patterson A, et al. Iron deficiency, general health and fatigue: Results from the Australian Longitudinal Study on Women's Health. Qual Life Res. 2000;9:491-497. 11. Barton JC, et al. Pica associated with iron deficiency or depletion: clinical and laboratory correlates in 262 non-pregnant adult outpatients. BMC Blood Disord. 2010;10:9. doi:10.1186/1471-2326-10-9. 12. Silber MH, et al. Willis-Ekbom Disease Foundation Revised Consensus Statement on the Management of Restless Legs Syndrome. Mayo Clin Proc. 2013;88(9): 977-986. 13. Brigham D, Beard J. Iron and thermoregulation: a review. Crit RevFood Sci Nutr. 1996;36(1040-8398):747-763. 14. Jankowska E, et al. Iron deficiency: an ominous sign in patients with systolic chronic heart failure. Eur Heart J. 2010;31(15):1872-80. 15. Beard JL. Iron biology in immune function, muscle metabolism and neuronal functioning. J Nutr. 2001;568-580. 16. Fallah R, et al. Evaluation Efficacy of Ferrous Sulfate Therapy on Headaches of 5-15 Years Old Iron Deficient Children with Migraine. Iran J Pediatr Hematol Oncol. 2016;6(1):32-7.