

## DEFICIENCIA DE HIERRO:

# Un problema subdiagnosticado en mujeres

Especialistas llaman a estar alertas a los síntomas y reforzar su consumo en momentos clave como el embarazo y el posparto.

Cada 8 de marzo, el mundo conmemora el Día Internacional de la Mujer, una jornada para reflexionar sobre los avances en equidad y derechos; sin embargo, más allá de lo social y laboral, hay una dimensión que sigue estando en segundo plano: la salud de la mujer.

Pese a su invisibilidad, el déficit de hierro es una de las deficiencias nutricionales más comunes. De acuerdo con el ginecólogo obstetra de la Clínica MEDS y docente de la Universidad San Sebastián, Dr. Marcelo Pradenas, muchas mujeres han crecido creyendo que es normal sentirse cansadas, con falta de concentración o sin energía para realizar sus actividades diarias. No obstante, detrás de estos síntomas puede haber un problema subyacente: la deficiencia de hierro.

“La anemia, que es lo más conocido, es la punta del iceberg. El déficit de hierro comienza mucho antes de que esta se manifieste”, advierte el especialista, donde una de las principales causas es la menstruación abundante, un problema que muchas mujeres han normalizado sin saber que puede afectar su calidad de vida y su salud en el largo plazo.

### LA SEÑAL DE ALERTA QUE NO SE DEBE IGNORAR

El sangrado menstrual excesivo es una de las principales razones del déficit de hierro en mujeres; sin embargo, la falta de información y la normalización de este problema han hecho que muchas lo enfrenten sin buscar ayuda



Dr. Marcelo Pradenas, ginecólogo obstetra de la Clínica MEDS y docente de la Universidad San Sebastián.

médica.

“Muchas mujeres han vivido su vida con menstruaciones que las limitan, que las hacen faltar al trabajo o a la universidad y, lamentablemente, se toma como algo normal”, señala el Dr. Pradenas.

En ese sentido, si una mujer no puede controlar el flujo menstrual solo con tampones, el uso de más de 12 toallas



Durante el embarazo, las necesidades de hierro aumentan considerablemente.

femeninas por período o más de cuatro tampones por día, la expulsión de coágulos, un período menstrual que dura más de siete días pueden ser causas. Además de la fatiga y la falta de concentración, el déficit de hierro puede provocar caída del cabello, uñas quebradizas, palidez e incluso problemas cardiovasculares en casos más severos.

### HIERRO EN EL EMBARAZO: UN NUTRIENTE ESENCIAL PARA LA MADRE Y EL BEBÉ

Durante el embarazo, las necesidades de hierro aumentan considerablemente. Es esencial para la generación de glóbulos rojos, tanto de la madre como del futuro bebé. Asimismo, es fundamental para el neurodesarrollo fetal y formación

del sistema nervioso.

“El hierro es clave para la formación de neurotransmisores como la dopamina y para la mielinización del sistema nervioso central de ese bebé. Si la madre no tiene suficiente hierro, el bebé tampoco lo tendrá, lo que puede afectar su desarrollo cognitivo”, advierte el Dr. Pradenas. Por ello, en cada control prenatal se recomienda medir no solo los niveles de hemoglobina, sino también los de ferritina para detectar a tiempo el déficit de hierro.

Ahora bien, el riesgo no termina con el parto. El período posparto también es crítico, ya que la pérdida de sangre durante el nacimiento puede agravar el déficit que ya existía. Esto puede afectar no solo la recuperación de la madre, sino también su producción de leche materna y su energía para enfrentar la

demanda del recién nacido.

“Muchas mujeres llegan a su casa sintiéndose agotadas y con poca producción de leche y, lamentablemente, se confunde con depresión posparto, cuando en realidad puede ser una deficiencia de hierro no diagnosticada”, explica el especialista. En ese sentido, cuando la deficiencia de hierro es severa —y dada la urgencia en estos casos— se podría requerir suplementación endovenosa para una recuperación más rápida y efectiva.

“Tenemos que escuchar a las mujeres. No se están quejando, están manifestando síntomas de un problema real. La fatiga extrema, la falta de concentración y la debilidad no son simplemente parte de la rutina diaria: son señales de alerta que requieren atención médica”, concluye el Dr. Marcelo Pradenas.

### ¿CÓMO PREVENIR LA DEFICIENCIA DE HIERRO?

- Incluir alimentos ricos en hierro como carnes magras, legumbres y verduras de hoja verde.
- Acompañar las comidas con vitamina C, presente en cítricos, kiwi y pimientos para mejorar la absorción del hierro.
- Evitar el consumo de té y café junto con las comidas, ya que pueden interferir con la absorción de este mineral.
- Realizar chequeos periódicos si se presentan síntomas de fatiga extrema, caída del cabello o menstruaciones abundantes.
- El médico tratante debe solicitar el perfil de hierro sérico, para tener un perfil completo de las necesidades de hierro de la persona y su utilización, que permita interpretar los niveles del paciente para estar saludable.