

Este mineral es parte importante en procesos metabólicos del cuerpo humano.



ESPECIALISTAS UDEC ENTREGAN RECOMENDACIONES

# Cansancio constante y caída del cabello: Advierten sobre falta de hierro en la sangre

**Mujeres jóvenes con periodos menstruales abundantes, embarazos o partos**, personas que pasaron por cirugías complejas, entre otros, son más propensos a sufrir deficiencia de hierro en la sangre o anemia. Su tratamiento es sencillo si se siguen las recomendaciones de los especialistas.

**NOTICIAS UDEC**  
 diario@ladiscusion.cl  
 FOTOS: UDEC

**E**l hierro es un elemento esencial en el funcionamiento del cuerpo humano. Cuando falta, el también llamado fierro, disminuye la producción, la cantidad y el tamaño de los glóbulos rojos, lo que puede llevar en etapas finales a la anemia.

El estado ferroprivo puede producir síntomas claros, ya que no solo la sangre se ve afectada por su ausencia. Este mineral es parte importante en procesos metabólicos

del cuerpo humano.

"Podemos también notar caída de cabello, las uñas se ponen más quebradizas y, en casos más severos, tienen forma de cuchara. Puede haber problemas en la lengua, pérdida de las papilas gustativas y en casos mucho más avanzados, una anemia con los síntomas asociados de cansancio y falta de energía para hacer nuestras cosas", explicó el hematólogo del Hospital Regional Guillermo Grant Benavente y docente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción, Dr. Mauricio Chandía Cabas.

"La anemia ferropriva es mucho más frecuente en las mujeres y la



La anemia ferropriva es mucho más frecuente en las mujeres y la causa habitual es el sangrado ginecológico"

**DR. MAURICIO HENRÍQUEZ**  
 HEMATÓLOGO

causa habitual es el sangrado ginecológico" manifestó el hematólogo del HGBB y también docente UdeC, Dr. Mauricio Henríquez Valenzue-

la, y explicó que "habitualmente, cuando vemos alguna paciente con estado ferroprivo, tiene historia de sangrado".

Según el especialista, desde la menarquía hasta la menopausia, las mujeres viven con un estado ferroprivo permanente producto del sangrado menstrual y a los embarazos. En casos en que el periodo menstrual se prolongue por más de cinco o seis días, "se llama hipermenorrea, y eso es la causa más habitual que vemos nosotros en la práctica clínica de anemia ferropriva", identificó el Dr. Henríquez.

Otro tipo de paciente que puede presentar este tipo de deficiencia nutricional, y que es cada vez más frecuente, son los pacientes operados de cirugías bariátricas "que muchas veces no reciben la educación suficiente o tal vez el seguimiento para detectar este tipo de deficiencias y llegan con anemias muy importantes a la consulta", ahondó el Dr. Chandía.

**¿Cuándo debo consultar con un especialista?**

"La única indicación de ir al especialista es cuando el médico general o médico internista al cual se acude no logra encontrar una causa. Este es un manejo de la anemia ferropriva, es un manejo de médico a nivel de atención primaria" contó Chandía.

Respecto a la alimentación, ambos profesionales identificaron que sería uno de los mitos más grandes. Ningún alimento está prohibido en este tipo de deficiencia nutricional y tampoco ninguno está favorecido: las panitas, lentejas, betarragas o huevos no ayudarán de forma definitiva a la mejora. Vegetarianos y veganos tampoco corren riesgo mientras su dieta sea equilibrada. Estos alimentos son favorecedores fuertes en contextos de hambruna, algo que ya no se observa en nuestro país. Los profesionales UdeC identificaron un estilo de vida saludable como favorecedor, pero llamando a no creer en tratamientos milagrosos.

El tratamiento más común de la anemia o el estado ferroprivo es, primero, detener el sangrado. "Ejemplo: un hombre de 70 años con anemia ferropriva. Uno debe sospechar que está sangrando o de enfermedad hemorroidal o tiene un cáncer de colon. Por ejemplo, si yo le diera fierro oral sin estudiar con una colonoscopia, se nos va a morir del cáncer de colon, pero sin anemia" expuso Henríquez, señalando que la causa determinará el tratamiento a seguir, como anticonceptivos para mujeres que sangran mucho en los periodos.

Otro tratamiento común son los preparados de hierro. "El mejor preparado es el que se tolera mejor y de esa forma el médico tiene que decidir, de acuerdo con el paciente, qué es lo que es lo mejor para cada uno", explicó el Dr. Chandía. En casos de gravedad se debe recurrir a la transfusión de sangre o a la reposición de hierro, pero siempre dentro del contexto de urgencia.

Para su prevención el Dr. Chandía recomendó realizar un chequeo anual o bianual que incluya un hemograma y "una cinética de fierro para ver cómo están nuestros depósitos, porque también está el reverso de la moneda, que puede haber demasiado en el cuerpo y eso también es una enfermedad", concluyó.