

¿QUÉ ES EL HIERRO?

Un mineral que el cuerpo necesita para su crecimiento y desarrollo. Se usa para producir hemoglobina, una proteína en los glóbulos rojos. Para transportar oxígeno desde los pulmones a todas las partes del cuerpo. Para la salud de los músculos, la médula ósea y el funcionamiento de los órganos. Para producir algunas hormonas.

Se encuentra naturalmente en muchos alimentos y se agrega a algunos productos alimenticios enriquecidos.

ALIMENTOS DE ALTO CONTENIDO EN HIERRO

- Carnes magras, mariscos y aves
- Panes y cereales para el desayuno fortificados con hierro
- LEGUMBRES, lentejas, espinacas, frijoles rojos y guisantes
- Nueces y algunas frutas secas, como pasas

Se puede obtener en suplementos, ya sea solo o como parte de muchos multivitamínicos/minerales.

La cantidad necesaria cada día depende de su edad, sexo y si consume una dieta

Problemas para obtener suficiente hierro: Esto puede tener muchas causas, incluyendo pérdida de sangre, una mala alimentación o un problema para absorber suficiente hierro de los alimentos.

Probabilidades de tener niveles bajos de hierro son aquellas personas que:

- Tienen menstruaciones abundantes
- Están embarazadas o amamantando
- Son bebés (especialmente si fueron prematuros o con bajo peso al nacer)
- Son donantes de sangre frecuentes

- Tienen cáncer, ciertas enfermedades digestivas o insuficiencia cardíaca
- Requieren diálisis renal
- Tienen problemas para absorber el hierro porque:
 - Con afección digestiva como enfermedad celíaca, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn o infección por Helicobacter pylori
 - Tuvieron una cirugía para bajar de peso
 - Si tiene muy poco hierro, puede desarrollar anemia por deficiencia de hierro. Puede que al principio no cause síntomas, pero con el tiempo puede provocar fatiga, dificultad para respirar y problemas con la memoria y la concentración.
 - La anemia por deficiencia de hierro y los niveles bajos de hierro se suele tratar con suplementos de hierro.
- **¿Qué pasa si obtiene demasiado hierro?**
- Puede dañar su cuerpo. Por ejemplo, si está sano y toma demasiados suplementos de hierro, puede tener síntomas como estreñimiento, náusea y vómitos, dolor abdominal y diarrea. Los niveles más altos de hierro pueden causar úlceras.
- Niveles extremadamente altos pueden provocar daño a los órganos, coma y la muerte.
- Una enfermedad llamada hemocromatosis puede provocar la acumulación de demasiado hierro en el cuerpo. La hemocromatosis se hereda (se transmite de padres a hijos). Por lo general, se trata extrayendo sangre (y hierro) del cuerpo de forma regular.

<https://medlineplus.gov/spanish/iron.html>