Iron-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iron-DatosEnEspanol/  
  
  
Hierro  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es el hierro? Para qu sirve?  
El hierro es un mineral necesario para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. El cuerpo utiliza el hierro para fabricar la hemoglobina, una prote na de los gl bulos rojos que transporta el ox geno de los pulmones a distintas partes del cuerpo, adem s de la mioglobina, una prote na que suministra ox geno a los m sculos. El cuerpo tambi n necesita hierro para fabricar las hormonas y el tejido conectivo.  
  
 Cu nto hierro necesito?  
La cantidad diaria de hierro que una persona necesita var a seg n la edad y el sexo; depender tambi n de si su alimentaci n consiste principalmente en productos de origen vegetal. A continuaci n, se indican las cantidades diarias promedio de hierro recomendadas en miligramos (mg). Los vegetarianos que no consumen carne, aves ni mariscos necesitan casi el doble de las cantidades de hierro indicadas a continuaci n, porque el cuerpo absorbe mejor el hierro hemo de origen animal que el hierro no hemo de los vegetales y alimentos fortificados con hierro.  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 6 meses de edad 0,27 mg  
Beb s de 7 a 12 meses de edad 11 mg  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 7 mg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 10 mg  
Ni os de 9 a 13 a os de edas 8 mg  
Adolescentes (varones) de 14 a 18 a os de edad 11 mg  
Adolescentes (ni as) de 14 a 18 a os de edad 15 mg  
Hombres adultos de 19 a 50 a os de edad 8 mg  
Mujeres adultas de 19 a 50 a os de edad 18 mg  
Adultos de 51 o m s a os de edad 8 mg  
Adolescentes embarazadas 27 mg  
Embarazadas 27 mg  
Adolescentes que est n amamantando 10 mg  
Mujeres que est n amamantando 9 mg  
 Qu alimentos son fuente de hierro?  
El hierro se encuentra naturalmente presente en los alimentos y en ciertos alimentos fortificados con hierro. Puede obtener las cantidades recomendadas de hierro mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:  
  
carnes magras, mariscos y aves  
cereales para el desayuno y panes fortificados con hierro  
frijoles blancos y rojos, lentejas, espinacas y arvejas  
nueces y algunas frutas secas, como las pasas de uva.  
El hierro se encuentra en los alimentos en dos formas: hierro hemo y hierro no hemo. El cuerpo absorbe mejor el hierro hemo. Los alimentos de origen animal contienen hierro hemo. Los alimentos de origen vegetal y alimentos fortificados con hierro contienen hierro no hemo.  
  
Para mejorar la absorci n del hierro de los alimentos de origen vegetal, estos deben acompa arse con carnes, aves, mariscos y alimentos con vitamina C (como c tricos, fresas, pimientos dulces, tomates y br coli).  
  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de hierro se encuentran a la venta?  
El hierro se encuentra presente en muchos suplementos de multivitaminas y multiminerales y en los suplementos de hierro solamente. Los suplementos de hierro suelen venderse como sulfato ferroso, gluconato ferroso, citrato f rrico o sulfato f rrico. En los suplementos diet ticos que contienen hierro hay una etiqueta en la que se advierte que deben mantenerse fuera del alcance de los ni os. La sobredosis accidental de productos con hierro es la causa principal de muerte por intoxicaci n en los ni os menores de 6 a os de edad.  
  
 Es suficiente el hierro que consumo?  
En los Estados Unidos, la mayor a de las personas consumen suficiente hierro. Sin embargo, en ciertos grupos es mayor la probabilidad de que tengan dificultades para consumir una cantidad suficiente de hierro:  
  
adolescentes y mujeres con menstruaciones abundantes  
mujeres y adolescentes embarazadas  
beb s, en especial si son prematuros o tuvieron bajo peso al nacer  
donantes habituales de sangre  
personas con c ncer, trastornos gastrointestinales o insuficiencia card aca.  
 Qu pasa si no consumo suficiente hierro?  
A corto plazo, el consumo insuficiente de hierro no causa s ntomas evidentes. El cuerpo utiliza el hierro almacenado en los m sculos, el h gado, el bazo y la m dula sea. Pero cuando los niveles de hierro almacenados en el cuerpo disminuyen, se produce la anemia por deficiencia de hierro. Los gl bulos rojos disminuyen de tama o y contienen menos hemoglobina. Como resultado, la sangre transporta menos ox geno desde los pulmones hasta el resto del cuerpo.  
  
Los s ntomas de anemia por deficiencia de hierro (conocida como anemia ferrop nica ) incluyen el cansancio y la falta de energ a, trastornos intestinales, falta de memoria y concentraci n, adem s de disminuci n de la habilidad para combatir los microbios y las infecciones o de controlar la temperatura del cuerpo. Los beb s y los ni os con anemia ferrop nica pueden desarrollar dificultades de aprendizaje.  
  
La deficiencia de hierro no es com n en los Estados Unidos. Sin embargo, es posible que ocurra en las personas que no comen carnes, aves o mariscos; en quienes sufren p rdida de sangre, trastornos intestinales que interfieren con la absorci n de los nutrientes o en quienes no se alimentan de manera saludable.  
  
 Cu les son algunos de los efectos del hierro en la salud?  
Los cient ficos estudian el hierro para determinar c mo afecta a la salud. La funci n m s importante del hierro es la prevenci n de la anemia ferrop nica y los problemas que esta causa.  
  
Embarazadas  
Durante el embarazo, aumenta la cantidad de sangre en el cuerpo de la mujer, lo cual significa que necesita m s hierro para ella y el beb en crecimiento. La insuficiencia de hierro durante el embarazo aumenta el riesgo de anemia ferrop nica y de que el beb tenga bajo peso al nacer, nazca prematuramente y tenga bajos niveles de hierro. El consumo de muy poco hierro durante el embarazo tambi n puede perjudicar el desarrollo del cerebro del beb .  
  
Las embarazadas o las mujeres que amamantan deben tomar un suplemento de hierro seg n la recomendaci n de su obstetra o el profesional m dico que la atienda.  
  
Beb s y ni os hasta los 2 a os  
La anemia ferrop nica infantil puede causar retrasos en el desarrollo psicol gico, aislamiento social y disminuci n de la capacidad de prestar atenci n. Entre los 6 y 9 meses, los beb s nacidos a t rmino podr an presentar carencia de hierro a menos que consuman alimentos s lidos fortificados con hierro o leche especial para beb s fortificada con hierro.  
  
Anemia a causa de una enfermedad cr nica  
Algunas enfermedades cr nicas como la artritis reumatoidea, la enfermedad inflamatoria intestinal y algunos tipos de c ncer pueden interferir con la capacidad del cuerpo para utilizar el hierro que ha almacenado. Consumir m s hierro a partir de los alimentos o los suplementos no suele reducir la anemia causada por enfermedades cr nicas porque el hierro se desv a de la circulaci n sangu nea hacia los sitios de almacenamiento. El tratamiento principal para la anemia causada por una enfermedad cr nica consiste en tratar la enfermedad subyacente.  
  
 Puede el hierro ser perjudicial?  
S , el hierro puede ser perjudicial si se ingiere en exceso. En las personas sanas, las dosis altas de suplementos de hierro (en especial con el est mago vac o) pueden causar malestar estomacal, constipaci n, n useas, dolor abdominal, v mito y diarrea. Las cantidades grandes de hierro pueden tener tambi n efectos m s graves, como inflamaci n de las paredes del est mago y ulceras. Las dosis altas de hierro tambi n reducen la absorci n del zinc. Asimismo, las dosis extremadamente elevadas de hierro (cientos o miles de mg) pueden causar insuficiencia de los rganos, estado de coma, convulsiones y hasta la muerte. Los envases a prueba de ni os y las etiquetas con advertencias en los suplementos de hierro han reducido en gran medida el n mero de envenenamiento accidental con hierro en los ni os.  
  
Algunas personas tienen un trastorno hereditario de acumulaci n de hierro a niveles t xicos en el cuerpo, llamado hemocromatosis. Si no es tratado, la hemocromatosis hereditaria puede causar graves problemas como cirrosis hep tica, c ncer del h gado y enfermedad card aca. Las personas con esta enfermedad no deben tomar suplementos de hierro ni de vitamina C.  
  
A continuaci n, figuran los l mites superiores diarios para el hierro presente en los alimentos y los suplementos diet ticos. Un m dico podr a recetar una dosis mayor de hierro por cierto tiempo a las personas que necesitan tratar la carencia de hierro.  
  
Edades L mite m ximo recomendado  
Beb s hasta los 12 meses de edad 40 mg  
Ni os de 1 a 13 a os de edad 40 mg  
Adolescentes de 14 a 18 a os de edad 45 mg  
Adultos de 19 o m s a os de edad 45 mg  
 Interfiere el hierro con los medicamentos o con otros suplementos diet ticos?  
S , los suplementos de hierro pueden interactuar o interferir con los medicamentos y otros suplementos que toma. Por ejemplo:  
  
Los suplementos de hierro pueden reducir la cantidad de levodopa que absorbe el cuerpo, lo cual reduce su eficacia. La levodopa, presente en Sinemet y Stalevo , se emplea en el tratamiento de la enfermedad de Parkinson y el s ndrome de las piernas inquietas.  
El consumo de hierro al mismo tiempo que la levotiroxina puede reducir la eficacia de este medicamento. La levotiroxina (Levothroid , Levoxyl , Synthroid , Tirosint y Unithroid ) se utiliza en el tratamiento del hipotiroidismo, hipertrofia de la gl ndula tiroides (bocio), y c ncer de tiroides.  
Los inhibidores de la bomba de protones como el lansoprazol (Prevacid ) y el omeprazol (Prilosec ) disminuyen el cido estomacal, lo cual podr a reducir la cantidad de hierro no hemo que el cuerpo absorbe de los alimentos.  
El calcio podr a interferir con la absorci n del hierro. Este problema podr a evitarse tomando los suplementos de calcio y de hierro en distintos momentos del d a.  
Hable con el m dico, farmac utico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos diet ticos y los medicamentos recetados y no recetados que toma. Ellos le indicar n si estos suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podr an interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.  
  
El hierro y la alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo conseguir m s informaci n acerca del hierro?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.