

Datos sobre el hierro



El hierro se encuentra presente en carnes, mariscos y aves magras, frijoles, cereales para el desayuno y panes fortificados con hierro, y otros alimentos.

¿Qué es el hierro? ¿Para qué sirve?

El hierro es un mineral necesario para el crecimiento y desarrollo del cuerpo. El cuerpo utiliza el hierro para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a distintas partes del cuerpo, además de la mioglobina, una proteína que suministra oxígeno a los músculos. El cuerpo también necesita hierro para fabricar las hormonas y el tejido conectivo.

¿Cuánto hierro necesito?

La cantidad diaria de hierro que una persona necesita varía según la edad y el sexo; dependerá también de si su alimentación consiste principalmente en productos de origen vegetal. A continuación, 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 continuación, porque el cuerpo absorbe mejor el hierro “hemo” de origen animal que el hierro “no hemo” de los vegetales y alimentos fortificados con hierro.

Etapas de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	0,27 mg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	11 mg
Niños de 1 a 3 años de edad	7 mg
Niños de 4 a 8 años de edad	10 mg
Niños de 9 a 13 años de edad	8 mg
Adolescentes (varones) de 14 a 18 años de edad	11 mg
Adolescentes (niñas) de 14 a 18 años de edad	15 mg
Hombres adultos de 19 a 50 años de edad	8 mg
Mujeres adultas de 19 a 50 años de edad	18 mg
Adultos de 51 o más años de edad	8 mg
Adolescentes embarazadas	27 mg
Embarazadas	27 mg
Adolescentes que están amamantando	10 mg
Mujeres que están amamantando	9 mg

¿Qué 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

2 • DATOS SOBRE EL HIERRO

hemo. Los alimentos de origen vegetal y alimentos fortificados con hierro contienen hierro no hemo.

Para mejorar la absorción del hierro de los alimentos de origen vegetal, estos deben acompañarse con carnes, aves, mariscos y alimentos con vitamina C (como cítricos, fresas, pimientos dulces, tomates y brócoli).

¿Qué tipos de suplementos dietéticos 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 férrico o sulfato férrico. En los suplementos dietéticos que contienen hierro hay una etiqueta en la que se advierte que deben mantenerse fuera del alcance de los niños. La sobredosis accidental de productos con hierro es la causa principal de muerte por intoxicación en los niños menores de 6 años de edad.

¿Es suficiente el hierro que consumo?

En los Estados Unidos, la mayoría 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
- bebés, en especial si son prematuros o tuvieron bajo peso al nacer
- donantes habituales de sangre
- personas con cáncer, trastornos gastrointestinales o insuficiencia cardíaca.

¿Qué pasa si no consumo suficiente hierro?

A corto plazo, el consumo insuficiente de hierro no causa síntomas evidentes. El cuerpo utiliza el hierro almacenado en los músculos, el hígado, el bazo y la médula ósea. Pero cuando los niveles de hierro almacenados en el cuerpo disminuyen, se produce la anemia por deficiencia de hierro. Los glóbulos rojos disminuyen de tamaño y contienen menos hemoglobina. Como resultado, la sangre transporta menos oxígeno desde los pulmones hasta el resto del cuerpo.

Los síntomas de anemia por deficiencia de hierro (conocida como “anemia ferropénica”) incluyen el cansancio y la falta de energía, trastornos intestinales, falta de memoria y concentración, además de disminución de la habilidad para combatir los microbios y las infecciones o de controlar la temperatura del cuerpo. Los bebés y los niños con anemia ferropénica pueden desarrollar dificultades de aprendizaje.

La deficiencia de hierro no es común en los Estados Unidos. Sin embargo, es posible que ocurra en las personas que no

comen carnes, aves o mariscos; en quienes sufren pérdida de sangre, trastornos intestinales que interfieren con la absorción de los nutrientes o en quienes no se alimentan de manera saludable.

¿Cuáles son algunos de los efectos del hierro en la salud?

Los científicos estudian el hierro para determinar cómo afecta a la salud. La función más importante del hierro es la prevención de la anemia ferropénica 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 más hierro para ella y el bebé en crecimiento. La insuficiencia de hierro durante el embarazo aumenta el riesgo de anemia ferropénica y de que el bebé tenga bajo peso al nacer, nazca prematuramente y tenga bajos niveles de hierro. El consumo de muy poco hierro durante el embarazo también puede perjudicar el desarrollo del cerebro del bebé.

Las embarazadas o las mujeres que amamantan deben tomar un suplemento de hierro según la recomendación de su obstetra o el profesional médico que la atienda.

Bebés y niños hasta los 2 años

La anemia ferropénica infantil puede causar retrasos en el desarrollo psicológico, aislamiento social y disminución de la capacidad de prestar atención. Entre los 6 y 9 meses, los bebés nacidos a término podrían presentar carencia de hierro a menos que consuman alimentos sólidos fortificados con hierro o leche especial para bebés fortificada con hierro.

Anemia a causa de una enfermedad crónica

Algunas enfermedades crónicas como la artritis reumatoidea, la enfermedad inflamatoria intestinal y algunos tipos de cáncer pueden interferir con la capacidad del cuerpo para utilizar el hierro que ha almacenado. Consumir más hierro a partir de los alimentos o los suplementos no suele reducir la anemia causada por enfermedades crónicas porque el hierro se desvía de la circulación sanguínea hacia los sitios de almacenamiento. El tratamiento principal para la anemia causada por una enfermedad crónica consiste en tratar la enfermedad subyacente.

¿Puede el hierro ser perjudicial?

Sí, 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 estómago vacío) pueden causar malestar estomacal, constipación, náuseas, dolor abdominal, vómito y diarrea. Las cantidades grandes de hierro pueden tener también efectos más graves, como inflamación de las paredes del estómago y úlceras. Las dosis altas de hierro también reducen la absorción del zinc. Asimismo, las dosis extremadamente elevadas de hierro (cientos o miles de mg) pueden causar

3 • DATOS SOBRE EL HIERRO

insuficiencia de los órganos, estado de coma, convulsiones y hasta la muerte. Los envases a prueba de niños y las etiquetas con advertencias en los suplementos de hierro han reducido en gran medida el número de envenenamiento accidental con hierro en los niños.

Algunas personas tienen un trastorno hereditario de acumulación de hierro a niveles tóxicos en el cuerpo, llamado hemocromatosis. Si no es tratado, la hemocromatosis hereditaria puede causar graves problemas como cirrosis hepática, cáncer del hígado y enfermedad cardíaca. Las personas con esta enfermedad no deben tomar suplementos de hierro ni de vitamina C.

A continuación, figuran los límites superiores diarios para el hierro presente en los alimentos y los suplementos dietéticos. Un médico podría recetar una dosis mayor de hierro por cierto tiempo a las personas que necesitan tratar la carencia de hierro.

Edades	Límite máximo recomendado
Bebés hasta los 12 meses de edad	40 mg
Niños de 1 a 13 años de edad	40 mg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	45 mg
Adultos de 19 o más años de edad	45 mg

¿Interfiere el hierro con los medicamentos o con otros suplementos dietéticos?

Sí, 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 síndrome 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 glándula tiroides (bocio), y cáncer de tiroides.
- Los inhibidores de la bomba de protones como el lansoprazol (Prevacid®) y el omeprazol (Prilosec®) disminuyen el ácido estomacal, lo cual podría reducir la cantidad de hierro no hemo que el cuerpo absorbe de los alimentos.

- El calcio podría interferir con la absorción del hierro. Este problema podría evitarse tomando los suplementos de calcio y de hierro en distintos momentos del día.

Hable con el médico, farmacéutico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos dietéticos y los medicamentos recetados y no recetados que toma. Ellos le indicarán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podrían interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.

El hierro y la alimentación saludable

Según las *Guías alimentarias para los estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans)*, publicadas por el Gobierno Federal, las personas deberían obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos y bebidas que consumen. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otros componentes beneficiosos para la salud. En algunos casos, el consumo de alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas (por ejemplo, durante ciertas etapas de la vida, como el embarazo). Si desea más información acerca de cómo mantener una alimentación saludable, consulte las publicaciones [Guías alimentarias para los estadounidenses](#) y la guía nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, [MyPlate](#).

¿Dónde puedo conseguir más información acerca del hierro?

Si desea más [información en español](#) y en [inglés](#), sírvase visitar la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos (NIH).

Aviso de renuncia de responsabilidad

La información presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.



Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite <http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspañol.aspx>.

Última revisión: 5 de abril de 2022