

## ¿Qué es la deficiencia de hierro?

La deficiencia de hierro se produce cuando el cuerpo no tiene suficiente hierro almacenado.

Sin tratamiento, la deficiencia de hierro puede causar anemia ferropénica, una afección en la que los glóbulos rojos no tienen suficiente hierro para producir hemoglobina, una proteína que transporta oxígeno por todo el cuerpo.

En todo el mundo, alrededor de 2,000 millones de personas tienen deficiencia de hierro y 1,200 millones tienen anemia ferropénica. En los EE. UU., la deficiencia de hierro afecta al 14 % de los adultos, y aproximadamente 10 millones de adultos estadounidenses tienen anemia ferropénica.<sup>1</sup> En los países con ingresos elevados, aproximadamente el 38 % de las mujeres en edad reproductiva que no están embarazadas tienen deficiencia de hierro y aproximadamente el 13 % tienen anemia ferropénica. La deficiencia de hierro afecta hasta al 84 % de las mujeres embarazadas durante el tercer trimestre del embarazo según los datos de países con ingresos elevados.

### ¿Qué causa la deficiencia de hierro?

Las causas más frecuentes de la deficiencia de hierro son la pérdida de sangre (período menstrual, hemorragia gastrointestinal por úlceras), disminución de la absorción de hierro (enfermedad celíaca, cirugía de pérdida de peso), hierro insuficiente en la dieta (puede ocurrir en personas que no comen carnes animales o cereales fortificados) y embarazo. La deficiencia de hierro también es frecuente en personas con enfermedades crónicas, como enfermedad renal crónica, insuficiencia cardíaca y cáncer.

### ¿Cuáles son los signos y síntomas de la deficiencia de hierro?

Algunas personas con deficiencia de hierro no tienen síntomas. Otras personas pueden tener fatiga, menor tolerancia al ejercicio, síndrome de piernas inquietas, depresión, disminución de la atención y la concentración, y antojo por comer cosas que no son alimentos, como hielo. Las personas con deficiencia de hierro pueden presentar una lengua con superficie lisa, labios agrietados, uñas en forma de cuchara y caída del cabello. La anemia ferropénica puede causar palidez de la piel y, en casos graves, latido cardíaco rápido o soplo cardíaco.

### ¿Cómo se diagnostica y trata la deficiencia de hierro?

Las personas con síntomas de deficiencia de hierro o anemia son generalmente diagnosticadas en función de un nivel bajo de ferritina en sangre (una proteína que almacena hierro). Sin embargo, la ferritina puede estar elevada en personas con afecciones inflamatorias, como enfermedad inflamatoria intestinal, enfermedad renal crónica, insuficiencia cardíaca o cáncer. Para estos pacientes, se utiliza otro análisis de sangre (prueba de saturación de transferrina) para diagnosticar la deficiencia de hierro.

Las causas de la deficiencia de hierro, como la hemorragia gastrointestinal, deben ser identificadas y tratadas por los médicos. Para las personas con deficiencia de hierro, consumir más alimentos ricos en hierro generalmente no repone completamente los depósitos de hierro.

**Hierro oral:** el tratamiento de primera línea para la mayoría de las personas con deficiencia de hierro es la administración de hierro por vía oral a diario o cada dos días. Los suplementos de hierro están

La deficiencia de hierro se produce cuando no hay suficiente hierro almacenado en el cuerpo. La deficiencia de hierro puede dar lugar a anemia ferropénica, donde los glóbulos rojos no pueden producir suficiente hemoglobina, una proteína que suministra oxígeno al cuerpo.

Las personas con deficiencia de hierro pueden no tener síntomas, aunque algunos pueden experimentar:

- Fatiga y menor tolerancia al ejercicio.
- Síndrome de piernas inquietas.
- Depresión.
- Disminución de la atención y la concentración.
- Antojo por comer cosas que no son alimentos, como hielo.

#### Tratamiento de la deficiencia de hierro

El tratamiento de primera línea suele ser la administración de hierro por vía oral (a diario o cada dos días).

No obstante, en las siguientes circunstancias debe administrarse hierro por vía intravenosa:

- Embarazo (segundo o tercer trimestre).
- Mala absorción de hierro o intolerancia al hierro oral.
- Afecciones inflamatorias crónicas, como enfermedad renal crónica, insuficiencia cardíaca y cáncer.
- Hemorragia gastrointestinal.
- Deficiencia de hierro tras cirugía de pérdida de peso.

ampliamente disponibles, son baratos y generalmente son eficaces cuando se toman de forma adecuada. Tomar vitamina C puede aumentar la absorción de hierro, pero consumir café, té o alimentos que contienen calcio en la hora anterior o posterior a tomar un suplemento de hierro puede disminuir la absorción.

**Hierro intravenoso:** se debe administrar hierro por vía intravenosa a personas con deficiencia de hierro durante el segundo y el tercer trimestre del embarazo y a aquellos con mala absorción de hierro o intolerancia al hierro oral, afecciones inflamatorias crónicas, hemorragia gastrointestinal activa y deficiencia de hierro después de una cirugía de pérdida de peso.

### Supervisión después de iniciar el tratamiento con suplementos de hierro

Las personas que toman hierro por vía oral deben ser monitoreadas para detectar efectos secundarios gastrointestinales, como náuseas, sabor metálico, estreñimiento, diarrea y acidez estomacal, y para asegurarse de que sigan la terapia con hierro oral según lo indicado. El hierro intravenoso generalmente no está asociado con efectos secundarios gastrointestinales, pero puede causar reacciones leves a la infusión (rubefacción en la cara, presión en el pecho y tensión en la espalda) y, en muy raras ocasiones, una reacción alérgica grave. Se debe repetir el análisis de sangre 4 semanas después de administrar hierro intravenoso y, si persiste la deficiencia de hierro, se debe administrar hierro intravenoso adicional.

#### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (National Heart, Lung, and Blood Institute)

Autora: Rebecca Voelker, MSJ  
Publicado en línea: 21 de agosto de 2025.  
doi:10.1001/jama.2025.12429

Afiliaciones de la autora: escritora colaboradora, JAMA.  
Divulgaciones relacionadas con conflictos de intereses: no se informó ninguna.

La hoja para el paciente de JAMA es un servicio público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con la afección médica que usted tiene, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden descargar o fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con los

pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, envíe un correo electrónico a reprints@jamanetwork.com.  
1. Auerbach M, DeLoughery TG, Tirmauer JS. Iron deficiency in adults: a review [Deficiencia de hierro en adultos: revisión]. JAMA. 2025;333(12):1813-1823. doi:10.1001/jama.2025.0452