

Anemia afecta a mujeres en edad reproductiva

El Hospital Civil “Fray Antonio Alcalde” atiende en promedio 100 casos por semana, de los cuales 15 son de primera vez; la gran mayoría son por falta de hierro

La anemia, definida como la disminución de la hemoglobina y los glóbulos rojos encargados de transportar el oxígeno a todos los órganos (entre otras funciones), es un padecimiento que puede presentarse de diferentes maneras en el cuerpo humano y **afecta con más frecuencia a mujeres en edad reproductiva**.

“El grupo de personas más vulnerables depende de la causa; la anemia por deficiencia de hierro, la más común, **la padecen en mayor número las mujeres en edad reproductiva debido a la pérdida de sangre en cada menstruación; embarazos, lactancias y factores como dietas estrictas**, suelen ocasionar estos desbalances en el hierro de la sangre”, informó Laura Olivia Villalobos de la Mora, médica adscrita al Servicio de Hematología del [Hospital Civil de Guadalajara](#) [1] “Fray Antonio Alcalde”.

Esta falta de nutrientes se debe a diversos factores sociales y económicos. En México la pobreza económica afecta a más de cuatro millones de habitantes, según datos del Coneval, lo que lleva a muchas personas, de todas las edades, a no alimentarse de manera correcta; a alimentarse con comida chatarra en exceso y a no consumir los nutrientes necesarios.

Los síntomas de la anemia incluyen: cansancio, debilidad, cambios de coloración en uñas y cabello; piel reseca, falta de aire, palidez y lo que se denomina “pica”, que es la necesidad por comer tierra o hielo, lo que deja ver una notable deficiencia de hierro en los pacientes.

“Cada paciente puede tener daños variables, depende de la edad y el tiempo de exposición al padecimiento, además de la hemoglobina que tenga cada uno, las mujeres manejamos una hemoglobina de 12 a 14 gramos, y los hombres de 14 a 16. Depende también de la altura donde el paciente habite, porque entre mayor altura el oxígeno es menor y necesitamos más hemoglobina para distribuir el oxígeno, entre otros factores”, subrayó.

“Un paciente puede presentar anemia por distintos factores que van desde la falta de nutrientes, pérdidas sanguíneas, destrucción de células o la falta de producción de sangre; sin embargo, la

deficiencia de nutrientes como el hierro es la causa más común en nuestro país, incluida Guadalajara”, agregó.

Alimentos como carne roja, frijol, lenteja, haba, son ricos en vitaminas B12 y hierro, fundamentales en las dietas de personas con anemia: “Hemos detectado un alza de casos en personas veganas (no consumen ningún derivado de origen animal), ya que muchas funciones corporales necesitan hierro y con el paso del tiempo pueden presentar anemia”, dijo.

Las personas de la tercera edad pueden presentar mayores o más fuertes síntomas, puesto que al disminuir la cantidad de hemoglobina los órganos vitales no reciben el oxígeno necesario, por lo que pueden sentir ritmo cardíaco acelerado y respiración agitada, lo que provoca que las actividades diarias o ejercicios básicos resulten más complicados, añadió.

“En muchas ocasiones, los sangrados mínimos, pero recurrentes, principalmente en el tubo digestivo o al orinar, pueden ocasionar anemia en las personas de la tercera edad. También los cambios en dietas ocasionados por enfermedades crónicas como cáncer o diabetes, pueden potenciar la anemia”, resaltó Villalobos de la Mora.

El HCG “Fray Antonio Alcalde” atiende aproximadamente por semana 100 casos de anemia, de los cuales 15 son de primera vez. La gran mayoría por falta de hierro. Los tratamientos pueden ir desde pastillas o inyecciones con hierro; sin embargo, también dependerá de la manera en que se haya contraído el padecimiento; en este caso, se necesitan realizar estudios más complejos para detectar de dónde viene.

“Los tratamientos suelen ser rápidos, efectivos y notorios; desde los primeros días los pacientes pueden llegar a sentirse mucho mejor”, concluyó.

Atentamente

“Piensa y Trabaja”

“1925-2025. Un Siglo de Pensar y Trabajar”

Guadalajara, Jalisco, 13 de agosto de 2025

Texto: Anashely Fernanda Elizondo Corres

Fotografía: Abraham Aréchiga

Etiquetas:

[Laura Olivia Villalobos de la Mora](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/anemia-afecta-mujeres-en-edad-reproductiva>

Links

[1] <https://hcg.gob.mx/hcg/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/laura-olivia-villalobos-de-la-mora>