

La ferropenia y la anemia problemas de salud pública en Colombia, que el droguista puede contribuir a disminuir.

Por: Luz Mariela Manjarrés Correa. ND, Esp. NH. Mg CANH. Profesora titular Escuela de Nutrición y Dietética U de A. Correo: luzmanjarres@gmail.com

La ferropenia y la anemia son un problema de salud pública que afecta tanto a los países desarrollados como a los que están en vía de desarrollo. En Colombia, la prevalencia de ambas patologías es muy alta en todos los grupos de edad, tal y como se observa en el gráfico 1.

Estas enfermedades, generalmente pasan desapercibidas, sin embargo tienen efectos negativos en la salud y productividad de los individuos y por ende afectan a toda la comunidad; dentro de sus consecuencias se destaca: aumento de la mortalidad materna, incremento en la incidencia de insuficiencia cardíaca durante el trabajo de parto, menor tolerancia a las pérdidas de sangre durante el parto, menor resistencia a las infecciones y mayor tiempo de cicatrización de las heridas, además los niños recién nacidos, cuyas madres han padecido ferropenia o anemia pueden tener menor peso menor al nacer, deterioro de la formación de las estructuras cerebrales y a una menor capacidad de respuesta tanto a las altas demandas escolares como a las laborales en etapas posteriores. En los adultos en general produce mal genio, dolor de cabeza, desaliento y desinterés en las actividades rutinarias.

El origen más común de la anemia nutricional es la carencia de hierro, sin embargo también se produce como consecuencia de la deficiencia de ácido fólico, vitamina A y vitamina B₆ entre otros. La Organización Mundial de la Salud hace un llamado para que la academia, la industria y las entidades y personas responsables de la prestación de servicios de salud aúnen esfuerzos que permitan eliminar o por lo menos disminuir este flagelo.

Debido a que los droguistas son líderes comunitarios consideró que su papel es fundamental en la prevención y tratamiento de estas enfermedades y es por ello los invito para que hagan las siguientes recomendaciones a las personas que acuden a su prestigiosa farmacia.

1. Para prevenir estas patologías todas las personas deben consumir diariamente alimentos fuentes de hierro como carnes, morcilla, hígado y leguminosas (frijol, lenteja, garbanzos y soya).
2. Cuando coma leguminosa no las acompañe de bebidas lácteas, café, té ni bebidas cola, porque se disminuye la absorción del hierro, prefiera tomar jugos naturales sin leche lo cual contribuye a incrementar la utilización de éste nutriente.
3. Cocine en poco agua las verduras y prefíeralas crocantes o crudas pues su contenido de folatos y vitaminas es mayor. Las fuentes de folato son: leguminosas, aguacate, brócoli, coliflor y naranja.
4. Todas las mujeres en edad fértil deben visitar al médico quien evalúa los depósitos de hierro y los índices hematológicos para hacer el diagnóstico de ferropenia o anemia y de ser necesario prescribir el tratamiento indicado.

5. Recuerde si una persona padece anemia o ferropenia debe consumir un suplemento hasta cuando los depósitos de hierro se han recuperado, lo cual puede tardar en ocasiones hasta seis meses. Si bien durante la enfermedad se debe incrementar el consumo de alimentos fuentes de hierro y vitaminas, estos no logran corregir la patología y se requiere el suplemento hasta cuando el médico lo indique.

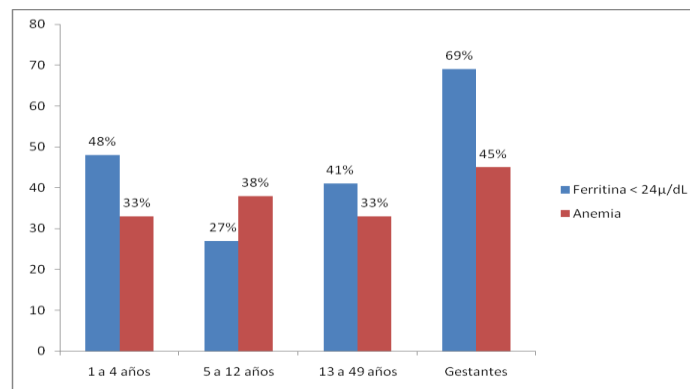
6. Todas las mujeres gestantes y lactantes deben consumir un suplemento de hierro y de ácido fólico el cual idealmente debe contener las cantidades recomendadas por la Organización Mundial de la Salud. (60 mg de hierro elemental preferiblemente en forma de fumarato y 400 µg de ácido fólico).

7. El suplemento de hierro y ácido fólico se debe consumir dejando dos horas de ayuno entre las comidas y con agua para mejorar su absorción.

8. Los excesos de vitaminas y minerales pueden ser tóxicos, y por tanto en este caso “más no significa mejor”, es por ello que los suplementos no deben sobrepasar las dosis máximas tolerables establecidas.

Por último, existe evidencia científica que sustenta que con recomendaciones prácticas y sencillas podemos derrotar el flagelo de la anemia y por ello los invito a que hagan estas recomendaciones a sus clientes y de esta forma entre todos logremos eliminar la ferropenia y la anemia y contribuir a un mejor país.

Grafico 1. Prevalencia de ferropenia y de anemia por grupos de población en Colombia.



Fuente: Instituto Colombiano de Bienestar Familiar. Encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia 2005. Panamericana Formas e Impresos S.A. Bogotá. 2006