

PREPARA LA CITA CON TU MEDICO



POR QUÉ ES IMPORTANTE EL HIERRO

El hierro es un mineral esencial que participa en muchas funciones vitales del cuerpo. Cuando el cuerpo no tiene suficiente, se produce lo que se conoce como déficit de hierro, una afección especialmente común en las mujeres. Los niveles bajos de hierro pueden afectar al bienestar diario, pero con la ayuda adecuada, se puede solucionar.^{1,2}

Toma el control de tu salud

Es fácil pasar por alto los cambios en tu salud, especialmente cuando tienes un día a día ajetreado y muchas responsabilidades. Sin embargo, tú eres quien mejor conoce tu propio cuerpo. Si has notado cansancio persistente, confusión mental o simplemente no te sientes tú misma, es importante que prestes atención a estas señales.² Revisar tu estado de salud y compartir tus experiencias con tu médico es un acto de autocuidado, y tú mereces sentirte lo mejor posible. Este recurso está diseñado para ayudarte a preparar para las conversaciones con tu médico, de modo que te sientas segura al hablar de tus síntomas y puedas obtener la ayuda que necesitas.



ANTES DE TU CITA

Apunta tus síntomas

Apunta cuándo empezaste a notar cambios y cómo afectan a tu vida cotidiana (trabajo, familia, ejercicio, estado de ánimo).

Registra los cambios

Cada mes, observa tus principales síntomas. (por ejemplo: energía, concentración, falta de aire, estado de ánimo) y señala si han empeorado, mejorado o se han mantenido igual.

Haz una lista de tus preguntas y preocupaciones

Llévala contigo. Si estás nerviosa, puedes acudir a la cita con un amigo o amiga o alguien de confianza.



REGISTRO DE SINTOMAS

¿Con qué frecuencia o en qué medida experimentas los siguientes síntomas?

Añade cualquier síntoma que no se mencione en la tabla.



Síntoma	Nunca/nada	Rara vez/un poco	A veces/bastante	A menudo o todo el tiempo/mucho
Fatiga				
Problemas de concentración o confusión mental				
Dificultad para respirar				
Dolores de cabeza				
Mareo				
Taquicardia (palpitaciones)				
Palidez				
Pérdida de cabello				
Uñas quebradizas				
Desánimo o irritabilidad				



PREGUNTAS QUE DEBES HACERLE A TU MÉDICO

1. Si crees que podrías estar en riesgo, pregunta a tu médico lo siguiente:

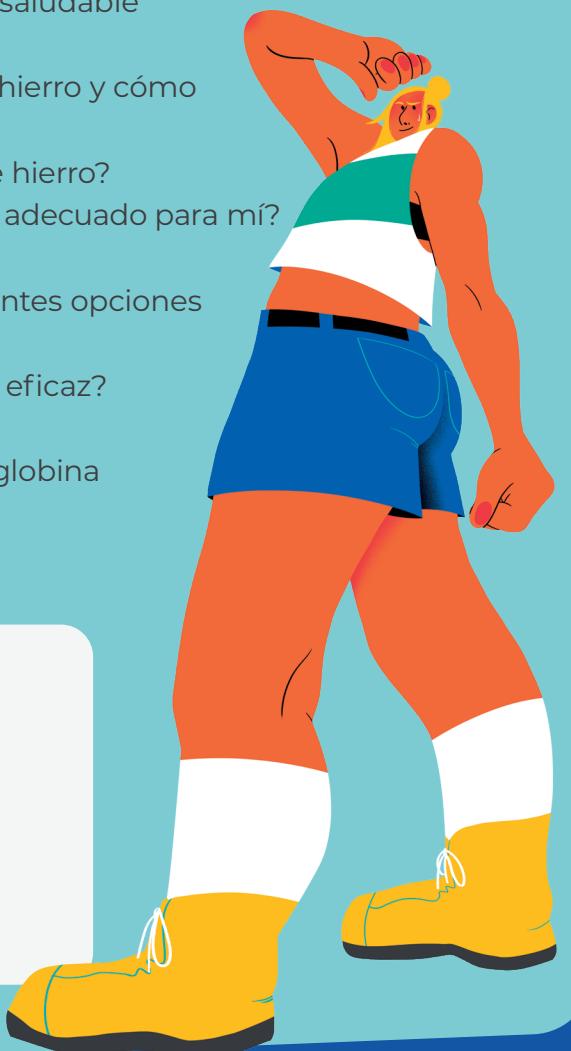
- ¿Podrían mis problemas de salud aumentar mi riesgo de tener déficit de hierro?
- ¿Podrían mis síntomas estar relacionados con la falta de hierro?
- ¿Puedo pedir un análisis de sangre para confirmar si tengo déficit de hierro?
- ¿Se pueden comprobar tanto mis niveles de ferritina (que indica cuánto hierro tiene almacenado mi cuerpo) como de hemoglobina (que indica si mi sangre tiene suficiente capacidad para transportar oxígeno)?
- ¿Podrían mis síntomas ser indicativos de otra enfermedad subyacente?

Añade tus propias preguntas:

2. Si tus niveles de hierro son bajos, pregúntale a tu médico lo siguiente:

- ¿Qué significan mis resultados? ¿Están dentro del rango saludable para mí?
- ¿Cuál podría ser la causa subyacente de mi bajo nivel de hierro y cómo podemos solucionarlo?
- ¿Qué puedo hacer para intentar aumentar mis niveles de hierro?
- ¿Qué opciones de tratamiento hay disponibles y cuál es el adecuado para mí?
- ¿Cómo puedo saber si mi tratamiento está funcionando?
- ¿Cuáles son los posibles efectos secundarios de las diferentes opciones de tratamiento?
- ¿Cuánto tiempo debe durar mi tratamiento para que sea eficaz?
- ¿Qué debo hacer si experimento efectos secundarios?
- ¿Cuándo se debería volver a revisar mis niveles de hemoglobina y ferritina?

Añade tus propias preguntas:





CONSEJOS PARA MANTENER UNA CONVERSACIÓN PRODUCTIVA

Sé específica

Describe cómo los síntomas afectan a tu vida («Estoy demasiado cansada para lidiar con el trabajo y la familia», «No puedo hacer ejercicio como antes», etc.).

Enfoque de colaboración

Tú y tu médico formáis un equipo. Está bien buscar una segunda opinión si aún tienes dudas.

Pide aclaraciones

Si no entiendes los resultados o los próximos pasos, pide a tu médico que te los explique.

Lleva tu registro

Comparte tus notas o la tabla de síntomas para mostrar cómo han cambiado con el tiempo.

Entra en **HERIRONMATTERS.COM** para aprender más sobre el déficit de hierro, comprender cómo se diagnostica, y encontrar recursos que te acompañen en tu camino hacia unos niveles de hierro saludables.

Mis notas y próximos pasos

Puedes usar este espacio para apuntar preguntas, la fecha de tu próxima cita, acciones de seguimiento o tus reflexiones personales.

References: 1. Pavord S. Iron deficiency in women – the silent debilitator. Disponible en: <https://www.rcpath.org/static/dd4dafe5-d429-4259-bc2d45e67b456467/Iron-deficiency-in-women-the-silent-debilitator.pdf> (consultado en septiembre de 2025).
2. Dugan C et al. The misogyny of iron deficiency. *Anaesthesia* 2021;76(Suppl 4):56–62.

Ponte en contacto con nosotros:

Av. Diagonal,
611, Les Corts,
08028 Barcelona
Teléfono: 902121111