

## ¿POR QUÉ ES FUNDAMENTAL EN DEPORTISTAS?

- RESERVAS BAJAS DE HIERRO ↓ NIVELES DE Hb
- BAJOS NIVELES DE Hb ↓ RENDIMIENTO
- EL DÉFICIT DE HIERRO (ID) PROVOCA FATIGA, ESTADOS DE ÁNIMO ADVERSOS Y LETARGIA
- ESTATUS POBRE DIFICULTA ENTRENAMIENTO



## ¿POR QUÉ LA ID EN DEPORTISTAS?

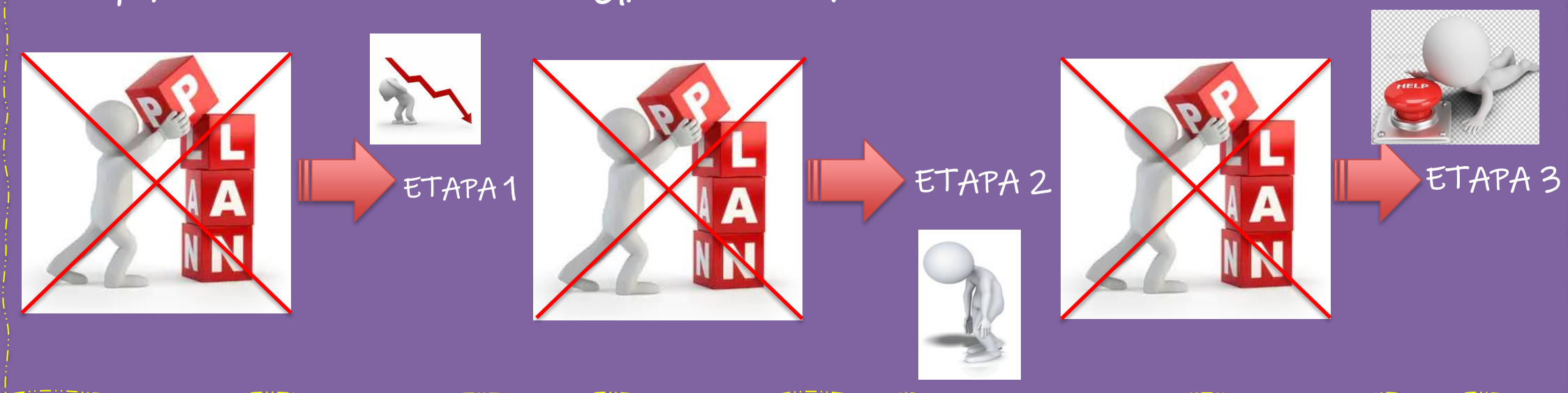
- HEMÓLISIS EXACERBADA
- HEMATURIA
- SANGRADO GASTROINTESTINAL
- EL EJERCICIO FÍSICO ↑ CONCENTRACIONES DE HEPCIDINA, INHIBIENDO SU ABSORCIÓN/RECICLAJE
- RELACIÓN ENTRE EL HIERRO Y LA DEFICIENTE ENERGÍA RELATIVA EN DEPORTISTAS (RED-S)
- UNA BAJA DISPONIBILIDAD ENERGÉTICA PROMOVERÁ UNA INSUFICIENTE INGESTA DE Fe<sup>+</sup> EN ALIMENTOS
- PÉRDIDAS POR SANGRADO MENSTRUAL EN MUJERES



## ETAPAS DE UNA DEFICIENCIA DE HIERRO (ID)

- ETAPA 1 (ID) FERRITINA < 35 µg · L<sup>-1</sup>, Hb > 115 g · L<sup>-1</sup> & SATURACIÓN TRANSFERRINA (TS) > 16 %
- ETAPA 2 ID SIN CURSAR ANÉMIA (IDNA) FERRITINA < 20 µg · L<sup>-1</sup>, Hb > 115 g · L<sup>-1</sup> & TS < 16 %
- ETAPA 3 ID CURSANDO ANÉMIA (IDA) FERRITINA < 12 µg · L<sup>-1</sup>, Hb < 115 g · L<sup>-1</sup> & TS < 16 %

¡LA PREVENCIÓN COLEGAS ES REQUISITO IMPRESCINDIBLE!



## SUGERENCIAS DE LOS AUTORES

- EVALUACIÓN CON VARIAS ÁNALÍTICAS DURANTE LA TEMPORADA
- ~1-2 mg AL DÍA SON REQUERIDOS PARA RESTAURAR PÉRDIDAS POR ENTO
- EN CONCENTRACIONES EN ALTITUD MODERADA MAYOR INGESTA DIARIA
- ¡MUCHA PRECAUCIÓN CON SANGRADO MENSTRUAL Y ATLETAS EN FASES 1 A 3!
- SUPLEMENTACIÓN RECOMENDABLE 60 min ANTES DE ENTRENAR
- UN PLAN DE ACTUACIÓN PREVENDRÁ DE UNA ID, IDNA &/O IDA

