



HEMOCROMATOSIS

Es una enfermedad en la que:

- Se produce una sobrecarga de hierro en el organismo
- Los órganos pueden sufrir daño por consecuencia de esta acumulación de hierro

Afecta a 3 de cada 1.000 personas

! Posibles síntomas y complicaciones !



Dolor articular



Cirrosis



Miocardopatía



Pigmentación
bronceada



Diabetes



Fatiga

💊 Tratamiento 💊

- Consiste en realizar flebotomías (extracciones de sangre) y en el cambio de hábitos
- La frecuencia de las flebotomías será determinada por su médico



HEMOCROMATOSIS

Es una enfermedad en la que:

- Se produce una sobrecarga de hierro en el organismo
- Los órganos pueden sufrir daño por consecuencia de esta acumulación de hierro

Afecta a 3 de cada 1.000 personas

! Posibles síntomas y complicaciones !



Dolor articular



Cirrosis



Miocardopatía



Pigmentación
bronceada



Diabetes



Fatiga

💊 Tratamiento 💊

- Consiste en realizar flebotomías (extracciones de sangre) y en el cambio de hábitos
- La frecuencia de las flebotomías será determinada por su médico

✓ 10 pautas que debe cumplir ✓

- 1 Reduzca al máximo los alimentos ricos en hierro como la carne roja o las vísceras
- 2 Deje de consumir suplementos o medicamentos que contengan hierro
- 3 Evite la vitamina C, tanto en suplementos como a través de alimentos como las frutas cítricas o los zumos
- 4 Elimine totalmente el consumo de cualquier tipo de bebida alcohólica (incluyendo vino, sidra y cerveza)
- 5 No consuma o manipule marisco crudo o semi crudo
- 6 Evite el contacto de heridas con agua salada, ya que aumenta el riesgo de infecciones
- 7 Es importante planificar el embarazo con su médico
- 8 Avise a sus familiares para que soliciten una prueba en la que puedan saber si también tienen esta enfermedad
- 9 Haga ejercicio físico regularmente, apueste por una dieta variada y mantenga una buena higiene del sueño
- 10 0 Tenga en cuenta que estos cambios de hábitos no substituyen al tratamiento pautado por su médico

Asociaciones de pacientes



Asociación Española de Hemocromatosis

E-Mail: aeh@fhes.cat

Teléfono: 93 567 75 38 (disponible de 8:00 a 15:00)

Hospital de l'Esperit Sant Santa Coloma de Gramenet (Barcelona)

✓ 10 pautas que debe cumplir ✓

- 1 Reduzca al máximo los alimentos ricos en hierro como la carne roja o las vísceras
- 2 Deje de consumir suplementos o medicamentos que contengan hierro
- 3 Evite la vitamina C, tanto en suplementos como a través de alimentos como las frutas cítricas o los zumos
- 4 Elimine totalmente el consumo de cualquier tipo de bebida alcohólica (incluyendo vino, sidra y cerveza)
- 5 No consuma o manipule marisco crudo o semi crudo
- 6 Evite el contacto de heridas con agua salada, ya que aumenta el riesgo de infecciones
- 7 Es importante planificar el embarazo con su médico
- 8 Avise a sus familiares para que soliciten una prueba en la que puedan saber si también tienen esta enfermedad
- 9 Haga ejercicio físico regularmente, apueste por una dieta variada y mantenga una buena higiene del sueño
- 10 0 Tenga en cuenta que estos cambios de hábitos no substituyen al tratamiento pautado por su médico

Asociaciones de pacientes



Asociación Española de Hemocromatosis

E-Mail: aeh@fhes.cat

Teléfono: 93 567 75 38 (disponible de 8:00 a 15:00)

Hospital de l'Esperit Sant Santa Coloma de Gramenet (Barcelona)