

TEMAS DE ACTUALIDAD EN LA PRÁCTICA CLÍNICA

Test IRON-5: Detección de la deficiencia de hierro en mujeres jóvenes

Las mujeres jóvenes tienen un alto riesgo de deficiencia de hierro (DH) por mayores requerimientos durante el crecimiento, la pérdida de sangre menstrual y los hábitos alimenticios, y **no existe una recomendación generalizada para su detección en esta población sana. La ferritina ha sido identificada como la mejor prueba de sangre para detectar la DH recomendada por la OMS**, refleja las reservas de hierro y sus niveles bajos indican ausencia o agotamiento marcado del hierro en la médula ósea lo que respalda su uso **como marcador principal de DH**. La evidencia sugiere que aun **una DH leve a moderada, sin anemia, puede afectar negativamente el rendimiento físico, la función cognitiva, la capacidad de trabajo y la salud general**, y aunque estas manifestaciones pueden pasar como personas asintomáticas, este concepto está cambiando.

Este estudio transversal (Análisis post hoc, estudio Iron Insight) tuvo como objetivo desarrollar un instrumento de detección para identificar a mujeres jóvenes (n: 483, edad 16 a 19 años) con riesgo de DH (Ferritina sérica < 15 µg/l, independientemente de los niveles de hemoglobina). Los resultados mostraron 5 predictores, en base a los cuales se desarrolló **el TEST IRON (Fig, 1), conciso y fácil de usar para priorizar a las personas que requieren estudios más específicos**. (Sensibilidad: 74 % y Especificidad: 57 %)

FIGURA 1: DETECCIÓN DE LA DH EN MUJERES JÓVENES: TEST IRON 5 ¿Se ha aplicado esto a su caso en el último año?

•¿Excluye la carne roja de su dieta? (por ejemplo: basada en pescado, dieta vegetariana o vegana).
☐ Sí | ☐ No

•En general, ¿le molesta la menstruación debido a su abundancia?
☐ Sí | ☐ No

•En general, durante los días de sangrado menstrual más intenso, ¿evita, en la medida de lo posible, algunas actividades, viajes o planes de ocio porque necesita cambiar su tampón o compresa con frecuencia?
☐ Sí | ☐ No

•¿Utiliza suplementos de hierro o suplementos dietéticos que contengan hierro?
☐ Sí | ☐ No

•¿Utiliza anticonceptivos hormonales? (por ejemplo: DIU hormonal o pastillas anticonceptivas).
☐ Sí | ☐ No

Cada respuesta afirmativa suma un punto.

Puntuación (Score): _____

Una puntuación total ≥ 3 indica alto riesgo de DH. IRON-5 no está diseñado para establecer o excluir la DH, sino para priorizar a los individuos para pruebas de sangre confirmatorias. Establecer un diagnóstico confirmado de DH antes de iniciar el tratamiento es crucial, sobre todo porque puede ser perjudicial en personas, como por ejemplo, con hemocromatosis no diagnosticada.

La identificación temprana permite intervenciones oportunas, como suplementos de hierro, consejos dietéticos o anticonceptivos, que pueden mejorar potencialmente el bienestar, la productividad y el rendimiento académico en este grupo.

Bibliografía

Vinge, F et al. Screening for iron deficiency in young women: the predictive validity of a five-item screening instrument (IRON-5). Scandinavian Journal of Primary Health Care, 2026, 44(1).