

Suplementos de hierro para piernas inquietas durante el sueño

Los niños que tienen piernas inquietas, que se mueven durante el sueño, a veces tienen niveles bajos de hierro en la sangre. Como parte de la evaluación del sueño de su hijo, nos gustaría hacer un análisis de sangre para verificar sus reservas de hierro en el cuerpo.

Ferritina y perfil de hierro

Los estudios que para verificar los niveles de hierro niño se llaman perfil de hierro y ferritina. La ferritina es una proteína de la sangre que libera hierro. El perfil de hierro incluye el nivel total de hierro y otras dos proteínas que indican el porcentaje de reservas de hierro en el cuerpo. Como la mayor parte del hierro almacenado en el cuerpo está guardado en la ferritina, si la ferritina es baja, también lo es la cantidad de hierro en el cuerpo. Pero, debido a que muchas cosas pueden afectar la ferritina, también debemos verificar el perfil de hierro.

Resultados de las pruebas

Si el nivel de ferritina es bajo o si está bajo y dentro de lo normal (por debajo de 50 ng/dl), probablemente le recetaremos un suplemento de hierro. El nivel bajo de ferritina en el cuerpo no es lo mismo que estar anémico. Que la ferritina esté baja, refleja el nivel de reservas del hierro en el hígado, el bazo, los músculos y la médula ósea. Tenemos que reponer esas reservas.

Suplementos de hierro (leer la etiqueta)

A menudo recomendamos suplementos con hierro llamado sulfato ferroso. Es de venta libre en muchas farmacias o droguerías y viene en tabletas, cápsulas o líquido. Sin embargo, el hierro existe en muchas formas (no solo como sulfato ferroso). Vea la lista de ejemplos más abajo.

Es posible que aparezcan dos cantidades diferentes de hierro en el mismo producto. El número más alto es la cantidad total de hierro en el suplemento. El número más bajo es la cantidad de hierro elemental. El hierro elemental en el suplemento es la cantidad de hierro que el cuerpo puede absorber. La receta del proveedor de atención médica se basa en la cantidad de hierro elemental.

Más información

- Trastornos del Sueño
206-987-5072
- Consulte con el proveedor de atención médica de su hijo
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete la extensión o el nombre de la persona que necesita.



Ejemplos de hierro de venta libre y su dosis elemental

Estos son ejemplos de suplementos de hierro. La dosis de hierro elemental puede estar en el envase, pero a veces es difícil encontrarla. Por lo general, aparece en el recuadro "Supplement Facts panel" (información del suplemento).

Algunos seguros cubren el costo del hierro. Su farmacéutico se lo puede dar con una receta o ayudarle a buscar la forma y la cantidad indicadas de venta libre.

Líquido

- *Ferrous sulfate* (sulfato ferroso), generalmente 15 mg de hierro elemental cada 1 ml
- Complejo de hierro polisacárido (ej. Nova Ferrum), generalmente 15 mg de hierro elemental cada 1 ml

Pastillas

- Sulfato ferroso, 325 mg = 65 mg de hierro elemental
- Sulfato ferroso (ej. Slow Fe), 142 mg = 45 mg de hierro elemental
- Complejo de hierro polisacárido (ej. Niferex o Poli-hierro), 150 mg de hierro elemental por cápsula

Masticables

- *Ferric pyrophosphate* (pirofosfato férrico) (ej. Natural Factors Easy Iron), 20 mg de hierro elemental por tableta
- Iron glycinate (glicinato de hierro) (ej. "VegLife Vegan Iron Chewable"), 18 mg de hierro elemental por tableta

Consejos para tomar hierro

- Aunque el hierro líquido no tiene muy buen sabor, a veces es la única opción para los niños pequeños que no pueden tragar pastillas. Algunos tienen mejor sabor que otros y normalmente se encuentran en Internet; pregunte a su farmacéutico.
- El cuerpo absorbe más fácilmente el hierro con el estómago vacío, pero todas las formas se pueden tomar con comida (excepto leche u otros lácteos) para esconder el sabor o evitar el malestar estomacal y no afecta al hierro.
- El hierro con jugo de naranja o con un suplemento de vitamina C se absorbe más fácilmente.
- Después de darle el hierro a su hijo, espere una hora antes de darle leche, otros productos lácteos o antiácidos/medicamentos para el reflujo. Absorberá menos hierro si lo toma con esos productos.
- Demasiado hierro puede ser peligroso. Es muy importante cerciorarse de que los suplementos de hierro para su niño están fuera del alcance de niños pequeños y que su hijo los tome solamente como lo indica su doctor.
- Consulte con su farmacéutico o proveedor médico antes de darle otros medicamentos.

Para los efectos secundarios

Los efectos secundarios más comunes del hierro son: estreñimiento, dolor de estómago, excremento oscuro y manchas en los dientes.

- Para evitar el estreñimiento asegúrese de que su hijo tome todos los días varios vasos de líquido y mucha fibra en la dieta. Los frijoles secos cocidos, los frutos secos (nueces, almendras, cacahuates, etc.), cereales integrales, frutas y verduras son excelentes fuentes de fibra.
- Si el hierro causa malestar estomacal, divida la cantidad diaria en dos dosis: una por la mañana y otra por la noche. El hierro puede provocar excrementos oscuros (negros) pero es normal, no se preocupe.
- El hierro en forma líquida tiende a causar más manchas en los dientes que las pastillas. Su hijo se debe enjuagar la boca cada vez que lo tome.

¿Por cuánto tiempo tomará hierro mi hijo?

Puede tomar 3 meses o más para que los niveles de ferritina suban lo suficiente. Durante este tiempo es necesario hacer análisis de sangre para asegurarse de que los niveles de hierro no suban demasiado. Preste atención si las piernas inquietas de su hijo mejoran (se calman) durante el tratamiento con hierro. Consulte con su médico cuándo repetir las pruebas de sangre y hasta cuándo seguir tomando el hierro.

Consulte con su proveedor de atención médica antes de darle otros medicamentos con suplementos de hierro y antes de administrar cualquier medicamento o suplemento a su hijo.

Iron Supplements for Restless Legs During Sleep

Children who have restless, “wiggly” legs during sleep are sometimes found to have low blood iron levels. As part of your child’s sleep assessment, we’d like to do a blood test to check their iron stores in the body.

Ferritin and iron profile

The tests we use to check your child’s iron levels are called the ferritin and iron profile tests. Ferritin is a protein in the blood that binds to iron. The iron profile includes total iron level, and two other proteins that indicate the percent of iron stored in your child’s body. Since most of the iron stored in the body is bound to ferritin, if the ferritin is low, the amount of stored iron in the body is low. But, because ferritin can be affected by many things, we need to check the iron profile as well.

Test results

If your child’s ferritin level is low or even low normal (below 50 ng/dl), we will likely prescribe an iron supplement. Having a low ferritin level is not the same as being anemic. If the ferritin is low, this is a reflection on the level of iron stored in the body in the liver, spleen, muscles and bone marrow. We want to build up these iron stores.

Iron supplements – read the label

We often recommend supplements with iron called ferrous sulfate. This is sold over the counter at many drug stores and pharmacies and comes in tablets, capsules or liquids. However, there are many different forms of iron available (not just ferrous sulfate). See our example list below.

You may notice two different amounts of iron listed on the same package. The higher number is the total amount of iron in the supplement. The smaller number is the amount of elemental iron. Elemental iron is the amount of iron in the supplement that your body can absorb. The provider’s prescription is based on the amount of elemental iron.

Examples of over-the-counter iron and their elemental dose

Here are examples of iron supplements. The elemental iron dose may be listed on the bottle but can be hard to find. It is usually listed in the Supplement Facts panel.

Some insurance companies may cover the cost of the iron. Your pharmacist can either dispense it as a prescription for you, or assist you in finding the correct over-the-counter form that matches the prescribed amount.

Liquid

- Ferrous sulfate, typically 15 mg elemental iron per 1 mL
- Polysaccharide iron complex (e.g., “Nova Ferrum”), typically 15mg elemental iron per 1 mL

Tablets

- Ferrous sulfate, 325 mg = 65 mg elemental iron
- Ferrous sulfate (e.g., “Slow Fe”), 142 mg = 45 mg elemental iron
- Polysaccharide iron complex (e.g., “Niferex” or “Poly-Iron”), 150 mg elemental iron per capsule

Chewables

- Ferric pyrophosphate (e.g., “Natural Factors Easy Iron”), 20 mg elemental iron per tab
- Iron glycinate (e.g., “VegLife Vegan Iron Chewable”), 18 mg elemental iron per tab

To Learn More

- Sleep Disorders Clinic
206-987-5072
- Ask your child’s healthcare provider
- seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

Tips for taking iron

- Liquid iron does not taste very good, but this may be the only choice for young children who cannot swallow a tablet. There are some better-tasting options typically found online; or ask your pharmacist.
- Iron is most easily absorbed by the body on an empty stomach, but all forms can be given with food (except milk or other dairy products) to mask taste or help with stomach upset. It won't affect the iron.
- Give iron with orange juice or a vitamin C supplement. Iron is more easily absorbed when it is taken with vitamin C.
- Do not give your child milk or dairy products or antacids/reflux medicines within one hour of giving an iron supplement. Iron absorption is reduced when taken with these products.
- Too much iron can be dangerous. It is very important to make sure your child's iron supplements are kept out of reach of young children and given only as directed by your healthcare provider.
- Check with your pharmacist or provider before taking other medicines.

Ways to help with the side effects of taking iron

Common side effects of iron supplements are constipation, stomach pain, darkened stools, and staining of the teeth.

- To prevent constipation, make sure your child is getting several glasses of liquid and lots of fiber in their daily diet. Cooked dried beans, nuts, whole grains, fruits and vegetables are all great sources of fiber.
- If the iron causes stomach upset, you may split the total daily amount into two doses – one in the morning, one in the evening. Iron can turn stools dark (black). This is normal and not a concern.
- Liquid iron is more likely to cause staining of the teeth than pill form. Have your child rinse their mouth out each time after taking the iron.

How long will my child take iron?

It can take 3 months or more to adequately increase ferritin levels. Blood tests need to be done during this time to ensure that iron levels have not gotten too high. Watch to see if your child's restless legs have improved (settled down) while on iron therapy. Talk to your primary healthcare provider about when to repeat blood work and when to stop or continue iron therapy.

Check with your healthcare provider first before giving other medicines with iron supplements and before giving any medicine or supplement to your child.