GUÍA ASH 2026 · HIERRO Y DEPORTE

¿Ferritina de 22 y «estás bien»? Quizá no.

Lo que dice la nueva guía de la Sociedad Americana de Hematología, explicado sin jerga.

🚗 Tu hierro, explicado con un coche

⛽ **Hemoglobina**
la gasolina que usas hoy

🛢️ **Ferritina**
tu depósito de reserva

⚙️ **Mitocondria**
el motor donde se quema

Si gastas más de lo que repones, tiras del depósito. Por eso la ferritina baja **antes** que la hemoglobina: puedes tener **déficit de hierro sin anemia**.

📉 El corte de siempre era 15. Ya no.

< 30
Adultos sin inflamación
El nuevo punto de corte general.

< 50
Con síntomas o riesgo
Ejercicio extremo, reglas abundantes, cirugía, buscar embarazo.

< 100
Con inflamación
Y saturación de transferrina (TSAT) < 20 %.

Ferritina en ng/mL. Antes se usaba < 15 (OMS): una analítica «normal» puede esconder un depósito en reserva.

🏃 Si entrenas, cuenta más

- La guía cita el **ejercicio extremo** como factor de riesgo.
- Más demanda: glóbulos rojos y mitocondrias que fabricar.
- Más pérdidas: sudor, impactos, pequeñas pérdidas digestivas.
- Tras un esfuerzo intenso absorbes peor el hierro unas horas.

🔎 Cómo se nota

- Rindes menos, peor tolerancia al esfuerzo.
- Fatiga que no se va con descanso.
- Piernas inquietas por la noche.
- Ganas de masticar hielo.
- Caída de pelo, uñas frágiles.

Tienen muchas causas: mídelo antes de tomar nada.

QUÉ HACER

🧪 Qué pedir en la analítica

- **Hemograma** · ¿hay anemia?
- **Dinámica del hierro:** hierro, ferritina, transferrina y % de saturación de transferrina (TSAT)
- **Si se sospecha inflamación:** VSG y PCR (en casos seleccionados puede ser útil la PCR ultrasensible)

TSAT en ayunas de 5–9 h y sin suplementos ese día.

⏱️ Ojo al momento

- **No justo después de un partido** o sesión muy dura: la inflamación sube la ferritina. Deja 24–48 h.
- **Mismo laboratorio:** entre labs varía ±30–40 % (un 30 puede salir 21 o 42).
- **Mismas condiciones:** hora, ayunas, momento de la temporada.

🧩 Busca la causa

- Mucho volumen de entrenamiento
- Dieta restrictiva o vegana mal planificada
- Reglas abundantes
- Pérdidas digestivas (a veces invisibles)
- Absorción alterada: protectores de estómago (IBP), celiaquía, H. pylori

🍽️ Llenar el depósito, con cabeza

- Comida con hierro (carne, pescado, legumbres) **+ vitamina C** en el mismo plato.
- Café y té, lejos de las comidas principales.
- Suplemento **solo si lo indica tu médico**, con dosis y pauta para tu caso.

⚠️ El exceso de hierro también hace daño: nada de suplementarse «por si acaso».

⏳ En 10 segundos

30 sin inflamación · **50** si entrenas y tienes síntomas · **100** con inflamación

…y con hemoglobina normal, también cuenta.

📚 Para saber más

📄 **Guía original (artículo científico, acceso libre):** American Society of Hematology 2026 guidelines for diagnosis of iron deficiency. *Blood Advances* 2026;10(21):7353. ashpublications.org/bloodadvances/article/10/21/7353

📰 **Artículo completo en mi web:** dradolfomunoz.com/ferritina-nuevos-umbrales-ash

🎥 **El vídeo explicativo llegará a lo largo de esta semana** en Instagram y YouTube

@dradolfomunoz