



## HEMOCROMATOSIS

É unha enfermidade na que:

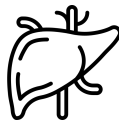
- Se produce unha sobrecarga de ferro no organismo
- Os órganos poden sufrir dano a consecuencia desta acumulación de ferro

Afecta a 3 de cada 1.000 persoas

### ! Posibles síntomas e complicacións !



Dor articular



Cirrose



Miocardiopatia



Pigmentación  
bronceada



Diabetes



Fatiga

### 💊 Tratamento 💊

- Consiste en realizar flebotomías (extraccións de sangue) e no cambio de hábitos
- A frecuencia das flebotomías será determinada polo seu médico



## HEMOCROMATOSIS

É unha enfermidade na que:

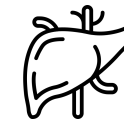
- Se produce unha sobrecarga de ferro no organismo
- Os órganos poden sufrir dano a consecuencia desta acumulación de ferro

Afecta a 3 de cada 1.000 persoas

### ! Posibles síntomas e complicacións !



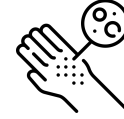
Dor articular



Cirrose



Miocardiopatia



Pigmentación  
bronceada



Diabetes



Fatiga

### 💊 Tratamento 💊

- Consiste en realizar flebotomías (extraccións de sangue) e no cambio de hábitos
- A frecuencia das flebotomías será determinada polo seu médico

## ✓ 10 pautas que debe cumprir ✓

- 1 Reduza ao máximo os alimentos ricos en ferro como a carne vermella ou as vísceras
- 2 Deixe de consumir suplementos ou medicamentos que conteñan ferro
- 3 Evite a vitamina C, tanto en suplementos como a través de alimentos como as froitas cítricas ou os zumes
- 4 Elimine totalmente o consumo de calquera tipo de bebida alcohólica (incluíndo viño, sidra e cervexa)
- 5 Non consuma ou manipule marisco cru ou semi cru
- 6 Evite o contacto de feridas con auga salgada, xa que aumenta o risco de infeccións
- 7 É importante planificar o embarazo co seu médico
- 8 Avise aos seus familiares para que soliciten unha proba na que poidan saber se tamén teñen esta enfermidade
- 9 Faga exercicio físico regularmente, aposte por unha dieta variada e manteña unha boa hixiene do sono
- 10 Teña en conta que estes cambios de hábitos non substitúen o tratamento pautado polo seu médico

### Asociacións de pacientes



Asociación Española de Hemocromatosis

E-Mail: [aeh@fhes.cat](mailto:aeh@fhes.cat)

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

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

## ✓ 10 pautas que debe cumprir ✓

- 1 Reduza ao máximo os alimentos ricos en ferro como a carne vermella ou as vísceras
- 2 Deixe de consumir suplementos ou medicamentos que conteñan ferro
- 3 Evite a vitamina C, tanto en suplementos como a través de alimentos como as froitas cítricas ou os zumes
- 4 Elimine totalmente o consumo de calquera tipo de bebida alcohólica (incluíndo viño, sidra e cervexa)
- 5 Non consuma ou manipule marisco cru ou semi cru
- 6 Evite o contacto de feridas con auga salgada, xa que aumenta o risco de infeccións
- 7 É importante planificar o embarazo co seu médico
- 8 Avise aos seus familiares para que soliciten unha proba na que poidan saber se tamén teñen esta enfermidade
- 9 Faga exercicio físico regularmente, aposte por unha dieta variada e manteña unha boa hixiene do sono
- 10 Teña en conta que estes cambios de hábitos non substitúen o tratamento pautado polo seu médico

### Asociacións de pacientes



Asociación Española de Hemocromatosis

E-Mail: [aeh@fhes.cat](mailto:aeh@fhes.cat)

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

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