

Anemia

¿Qué es la anemia?

La **anemia** es una condición en la que la sangre no tiene suficientes glóbulos rojos. Los glóbulos rojos transportan el oxígeno a los órganos del cuerpo. Si usted no tiene suficientes glóbulos rojos, su cuerpo no obtiene suficiente oxígeno. Esto puede hacer que usted se vea pálido y se sienta cansado o con falta de aliento, o puede que no tenga síntomas al principio.

¿Cuál es la causa?

La anemia puede producirse a causa de diversas condiciones.

La **deficiencia de hierro** es la causa más común. Muchas personas, incluso aproximadamente 1 de cada 5 mujeres, no tienen suficiente cantidad de hierro en el cuerpo. En algunos casos, no pueden absorber suficiente cantidad de hierro de los alimentos debido a enfermedades del sistema digestivo. Las razones por las que usted puede desarrollar anemia por deficiencia de hierro incluyen:

- **Pérdida de sangre**, en especial en las mujeres que pierden mucha sangre durante los períodos menstruales.
- **No consumir suficiente hierro en su dieta.**
- **Dificultad para absorber suficiente hierro de los alimentos**, especialmente en las personas que tienen enfermedades del tracto digestivo (intestino), pérdida continua de sangre a causa de otra condición médica o aquellas que se han sometido a una cirugía de derivación gástrica.
- **Mayor necesidad de hierro**, especialmente los niños que están creciendo rápidamente o las mujeres embarazadas que necesitan hierro para su bebé.

Las **enfermedades renales** pueden ser otra causa de anemia. Los riñones sanos ayudan a la médula ósea a producir glóbulos rojos. Cuando usted tiene una enfermedad renal, los riñones no pueden realizar bien esta función. Esto puede causar una disminución en el recuento de glóbulos rojos y propiciar la aparición de anemia.

¿Qué debo hacer ahora?

- 1 Trate la anemia de inmediato para evitar otros problemas de salud.
- 2 Si se recomienda, tome los suplementos de hierro exactamente como se lo indicó el médico.
- 3 Coma más alimentos ricos en hierro (vea la [página 2](#)).

Otras condiciones que pueden causar anemia incluyen:

- Sangrado interno
- Pérdida de sangre, especialmente las mujeres que pierden mucha sangre durante los períodos menstruales abundantes
- Enfermedad crónica (continua)
- Anemia de células falciformes
- Deficiencias de vitaminas

¿Cuáles son los síntomas?

Al principio, puede que no presente ningún síntoma. A medida que su anemia empeora, puede hacer que usted:

- **Tenga menos energía** y se sienta cansado, débil, mareado, irritable, deprimido o tenga dificultad para concentrarse.
- **Presente señales físicas y síntomas**, como piel pálida, uñas quebradizas, falta de aliento, dolor de pecho, manos o pies fríos o latidos cardíacos irregulares.
- **Quiera comer cosas inusuales** como hielo, papel, tierra, barro o almidón puro.

¿Cómo se diagnostica la anemia?

Si usted o su médico creen que usted puede tener anemia, se le realizará una prueba de sangre que se llama **hemograma completo (CBC, por sus siglas en inglés)**. Si el CBC muestra que usted tiene anemia, su médico realizará otras pruebas para determinar la causa de la anemia, su gravedad y cuál sería el tratamiento más adecuado.

¿Por qué debe ser tratada mi anemia?

Si su anemia no se trata, su corazón tiene que trabajar más para llevar suficiente cantidad de oxígeno a los órganos. De hecho, su corazón trabaja más incluso antes de que usted presente síntomas evidentes. Este trabajo extra puede producir engrosamiento de la pared del músculo cardíaco, una condición que se conoce como **hipertrofia ventricular izquierda** (LVH, por sus siglas en inglés). La LVH es grave y puede requerir hospitalización y, en algunos casos, puede causar la muerte. Es necesario que reciba tratamiento inmediato para la anemia.

¿Cuál es el tratamiento para la anemia?

Su médico le podría recomendar:

- **Suplementos de hierro.** Asegúrese de tomar sus suplementos de hierro exactamente como le indicó el médico.
 - Los suplementos de hierro se absorben mejor si se toman una hora antes de las comidas. Tomarlos antes de las comidas puede causarle malestar estomacal o estreñimiento. Hable con su médico acerca de la mejor manera de controlar estos efectos secundarios.
 - Si no puede tolerar los suplementos de hierro por boca, pueden administrarle hierro a través de un tubo que se inserta en una vena (IV) o en forma de inyección en un músculo.
 - Por lo general, requiere 2 o 3 semanas de tomar los suplementos de hierro de manera habitual para que sus síntomas empiecen a mejorar.
 - Es posible que tenga que seguir tomando hierro durante varios meses para tener reservas de hierro y evitar que la anemia regrese. Tome sus pastillas durante todo el tiempo recomendado por su médico, aunque sus síntomas hayan mejorado.
 - No beba leche ni tome antiácidos junto con sus suplementos de hierro. Pueden interferir con la absorción de hierro.

- **Dieta y nutrición.** Comer más cantidad de ciertos alimentos es una forma eficaz de mejorar su anemia. Pruebe con:
 - Alimentos ricos en hierro, entre ellos, carne roja (especialmente el hígado), yemas de huevo, pescado, frijoles, guisantes, verduras de hojas verde oscuro, brócoli, pollo y pan integral.
 - Vitamina C, que ayuda a llevar oxígeno a sus tejidos y puede ayudar con la absorción del hierro. Pregúntele a su médico si usted debe tomarla.

Si la enfermedad renal es la causa de su anemia, también puede recibir tratamiento con:

- **ESA.** Los agentes estimulantes de la eritropoyesis (ESA, por sus siglas en inglés) son medicamentos que ayudan a su cuerpo a producir más glóbulos rojos. Si recibe medicamentos ESA (generalmente en inyección), su médico controlará su nivel de hierro periódicamente.
- **Observación.** Mientras recibe tratamiento para la anemia, es importante que su médico controle los niveles de diferentes sustancias en su sangre. Es posible que tenga que ajustar su tratamiento para mantener sus niveles de sangre equilibrados.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Consulte al médico si:

- Presenta síntomas de anemia, como mayor falta de energía o piel pálida, o deseos de comer cosas inusuales.
- Tiene falta de aliento, dolor en el pecho o latidos cardíacos irregulares.
- Cree, por cualquier motivo, que puede tener anemia.
- Nota sangre en las heces.

Anemia

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2010-2018 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Hay más información disponible en intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications FS6155-10/18 (Last reviewed - 09/18) (Spanish translation 12/18 by inWhatLanguage)