

Anemia Información para usted

Usted tiene anemia cuando su recuento de glóbulos rojos está bajo. Los glóbulos rojos se producen en la médula ósea. Llevan el oxígeno a todo el cuerpo. Cuando hay menos glóbulos rojos, es posible que los tejidos corporales no reciban suficiente oxígeno. La anemia puede medirse con una prueba de sangre. La gráfica de abajo indica los niveles normales.

	Hematocrito (Hct)	Hemoglobina (Hgb)
Hombres	40-52%	13.6-17.2
Mujeres	34-46%	11.6-15.6

Causas

Hay muchas causas que explican el recuento bajo de glóbulos rojos: nivel insuficiente de hierro, pérdida de sangre, cáncer, trastornos genéticos, y medicamentos.

Signos y Síntomas

- Cansancio excesivo
- Falta de aliento
- Piel pálida
- Zumbido en los oídos
- Mareo
- Latido fuerte del corazón

Tratamiento

Los suplementos de hierro, las vitaminas, las hormonas o los factores de crecimiento pueden ser beneficiosos. Es posible que

necesite transfusiones de sangre.

Formas de reducir los síntomas

- Planee períodos de descanso frecuentes y cortos.
- Cambie de posición lentamente.
 - De acostado a sentado
 - De sentado a parado
- Esté parado por un rato antes de caminar.
- Abríguese.
- Consuma una dieta equilibrada y beba bastantes líquidos.
- Haga ejercicio para disminuir la sensación de cansancio excesivo. Hable con sus doctores y enfermeras sobre un plan de ejercicio.

Pregunte por la hoja de información HFFY #4384, Control del cansancio excesivo relacionado con el cáncer (*Managing Cancer-Related Fatigue*).

Cuándo debe llamar al doctor

Llame si tiene mareo, falta de aliento, latido fuerte del corazón, o dolor en el pecho.

Números de teléfono

Puede contactar al Dr. _____ de _____ a.m. a _____ p.m. llamando al _____ o puede llamar al _____.

The English version of this *Health Facts for You* is #4492

Su equipo de cuidados médicos puede haberle dado esta información como parte de su atención médica. Si es así, por favor úsela y llame si tiene alguna pregunta. Si usted no recibió esta información como parte de su atención médica, por favor hable con su doctor. Esto no es un consejo médico. Esto no debe usarse para el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición médica. Debido a que cada persona tiene necesidades médicas distintas, usted debería hablar con su doctor u otros miembros de su equipo de cuidados médicos cuando use esta información. Si tiene una emergencia, por favor llame al 911. Copyright © 09/2017 La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#6251

Anemia Information for You

When your red blood cell count is low, you have anemia. Red blood cells are produced in the bone marrow. They carry oxygen throughout the body. When there are fewer red blood cells, the body tissues may not get enough oxygen. Anemia can be measured by a blood test. The table below lists the normal values.

	Hematocrit (Hct)	Hemoglobin (Hgb)
Men	40-50%	12.8-17.4
Women	35-40%	11.8-15.4

Causes

There are many causes of low red blood cells: too little iron, blood loss, cancer, genetic disorders, and medicines.

Signs and Symptoms

- Fatigue
- Shortness of breath
- Pale skin
- Ringing in the ears
- Light-headedness
- Pounding heart rate

Treatment

Iron supplements, vitamins, hormones or growth factors may be used. Blood transfusions may be needed.

Ways to Reduce Symptoms

- Plan frequent, short rest periods.
- Change positions slowly.
 - Lying to sitting
 - Sitting to standing
- Stand awhile before walking.
- Dress warmly.
- Eat a well balanced diet and drink lots of fluids
- Exercise to lessen feelings of fatigue. Talk with your doctors and nurses about an exercise plan.

Ask for HFFY #4384, *Managing Cancer-Related Fatigue*.

When to Call Your Doctor

Call if you have light-headedness, shortness of breath, pounding heart, or chest pain.

Phone Numbers

Please feel free to call Dr.

_____ a.m. to _____ p.m.

at _____ or you can

reach the clinic nurses at

_____ from _____ a.m. to

_____ p.m. if you have questions or concerns.