

Anemia

Usted tiene anemia cuando su recuento de glóbulos rojos está bajo. Los glóbulos rojos se fabrican en la médula ósea y llevan el oxígeno a todo el cuerpo. Cuando hay menos glóbulos rojos, es posible que los tejidos del cuerpo no reciban suficiente oxígeno. La anemia puede medirse con una prueba de sangre.

Valores Normales

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

Causas

Las causas más comunes incluyen:

- Niveles de hierro bajos
- Niveles de folato o vitamina B12 bajos
- Cáncer
- Medicamentos como la quimioterapia
- Radiación
- Pérdida de sangre
- Enfermedad renal crónica
- Enfermedad de Células Falciformes
- Talasemia

Síntomas

- Cansancio
- Falta de aire
- Dificultad para respirar cuando camina, sube escaleras o habla
- Piel pálida
- Zumbido en los oídos
- Mareo

- Pulso (frecuencia cardíaca) rápido o fuerte
- Dolor en el pecho
- Sangre en sus heces/deposiciones
- Vómito color café oscuro o rojo

Tratamiento

El tratamiento depende de la causa de la anemia. Es posible que su proveedor le pida tomar suplementos de hierro, vitaminas, hormonas o factores de crecimiento. Su proveedor también decidirá si usted necesita una transfusiones de sangre.

Cómo Manejar su Anemia

- Planee períodos de descanso cortos y frecuentes
- Cambie de posición lentamente:
 - De acostado a sentado
 - De sentado a parado
- Permanezca parado por un rato antes de comenzar a caminar
- Abrígue
- Consuma una dieta equilibrada y beba mucho líquido (8 a 10 vasos de 8 onzas)
- Hable con sus doctores y enfermeras sobre un plan de ejercicio para manejar su cansancio
- Solicite el folleto Health Fact #4384, Cansancio relacionado con el Cáncer (Cancer-Related Fatigue).

Cuando Llamar al Doctor

Llame si tiene cualquiera de los síntomas mencionados anteriormente.

A Quien Llamar

Llamar a:
Horario:

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 otro miembro de su equipo de atención médica cuando utilice esta información. Si usted tiene una emergencia, por favor llame al 911. Propiedad Literaria © 12/2020. La Autoridad del Hospital y las Clínicas de la Universidad de Wisconsin. Todos los derechos reservados. Producido por el Departamento de Enfermería. HF#4492s.