

# ANEMIA

## HOJA DE DATOS DE INFORMACION PARA EL PACIENTE

---

### ¿Qué es la anemia?

La anemia es una condición en la que la cantidad de hemoglobina en la sangre, o la cantidad de glóbulos rojos, se reduce a niveles por debajo de lo normal. La hemoglobina es una proteína que contiene hierro, se encuentra en los glóbulos rojos y transporta oxígeno desde los pulmones hacia los tejidos corporales. Esto significa que, si el paciente padece de anemia, su cuerpo no puede transportar suficiente oxígeno.

Los dos tipos más comunes de anemia son: la anemia ferropénica, causada por la falta de hierro, y la anemia perniciosa, causada por una absorción deficiente de vitamina B12, la cual es bastante perjudicial. La anemia por deficiencia de hierro es muy común, y ocurre con mayor frecuencia en mujeres entre las edades de 15 y 44 años, y en hombres y mujeres mayores de 75 años. Los síntomas de la anemia perniciosa generalmente no se observan hasta después de los 30 años; el diagnóstico promedio es alrededor de los 60 años. Las mujeres embarazadas, los niños, los bebés prematuros y los vegetarianos tienen un mayor riesgo de desarrollar anemia.

### ¿Cuáles son los síntomas de la anemia?

La anemia puede causar síntomas de fatiga, somnolencia, dificultad para respirar, mareo, palpitaciones, y dolor de cabeza. Su doctor puede examinar sus párpados, que pueden perder su color normal; y sus labios, lengua o piel, que pueden parecer pálidos. Algunas personas no padecen ningún síntoma.

### ¿Qué causa la anemia?

La causa más común de la anemia ferropénica es la pérdida de sangre, la cual puede ser gradual, como en el caso de una mujer con menstruaciones abundantes, o repentina, como resultado de una hemorragia grave en un paciente con un estómago perforado

debido a una úlcera o una pérdida excesiva de sangre durante el parto. La anemia también puede producirse si los glóbulos rojos se descomponen con demasiada rapidez, lo cual puede ocurrir en condiciones como anemia falciforme, malaria, o insuficiencia renal. El cuerpo puede ser incapaz de producir suficientes glóbulos rojos si su dieta no contiene suficiente hierro, vitamina B12, o ácido fólico. Las embarazadas, los niños y los bebés prematuros necesitan hierro suplementario.

También es más difícil para el cuerpo absorber el hierro de las verduras que de la carne, por lo que los vegetarianos deben asegurarse de tener suficientes cantidades de hierro en su dieta. Otra causa de anemia perniciosa es la falta de factor intrínseco, una proteína que se encuentra naturalmente en el cuerpo, la cual es secretada por glándulas en el estómago y es necesaria para la absorción de vitamina B12. La falta de factor intrínseco puede ocurrir en personas que se han sometido previamente a una cirugía de estómago. La causa de esta condición es desconocida, pero podría ser genética.

### **¿Cuáles son los análisis que confirman el diagnóstico de la anemia?**

Un análisis de sangre mostrará si tiene anemia y también puede indicar el motivo de esta. Su doctor le pedirá su historial médico para determinar la causa probable, o la combinación de factores que pueden haberle provocado la anemia. Si se cree que padece de anemia perniciosa, su doctor realizará un examen de Schilling para comprobar su absorción de vitamina B12.

### **¿Como se trata la anemia?**

El tratamiento depende en la causa y el tipo de anemia. Para la anemia ferropénica, se recetan pastillas de hierro, como el sulfato ferroso durante unos meses, inicialmente para corregir la deficiencia y luego para reponer las reservas corporales del mineral. A veces, las pastillas pueden provocar efectos secundarios como estreñimiento, diarrea y oscurecimiento en las heces.

Si los suplementos orales no son suficientes o si los niveles de hierro necesitan ser elevados rápidamente, es posible que su médico le dé una inyección de hierro. Si falta el factor intrínseco, que es la sustancia secretada por el estómago para la absorción de vitamina B12, inyecciones de esta misma (cianocobalamina o hidroxocobalamina) pueden ser recetadas. El aerosol nasal de cianocobalamina (Nascobal) también se puede usar como terapia de control. Estos se deben usar durante toda la vida ya que el factor intrínseco no puede restablecerse. Si la anemia ha sido causada por otra enfermedad, esta se tratará directamente.

### **Medidas de autoayuda**

Si la anemia se debe a una deficiencia en su dieta, usted debe aumentar el consumo del elemento que le falta:

- La vitamina B12 se encuentra en la carne, el pescado, los huevos y la leche.
- El hierro se encuentra en el hígado, la carne, las verduras, la harina fortificada, los huevos y la leche.
- El ácido fólico (otra vitamina B vital para la formación de glóbulos rojos) se encuentra en las verduras (un poco cocidas) especialmente el brócoli y las espinacas, y en el hígado y riñones.
- Tome sus pastillas de hierro con jugo de naranja para ayudar con la absorción.
- Guarde sus pastillas de hierro donde los niños no las puedan alcanzar, ya que pueden ser fatales para ellos debido a que generalmente parecen dulces.
- Si usted es vegetariano, intente buscar otras fuentes de vitamina B12, como huevos y leche; algunos cereales tienen vitamina B12 agregada, y la leche de soja y el extracto de levadura también son buenas alternativas para los suplementos.

**Para más información visite:** [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0001586/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmedhealth/PMH0001586/)