

Acerca de la Anemia

(About Anemia)



IH-I-141S
W. D. 10/01
Pág. 1 de 2

Qué es la anemia?

Usted tiene anemia cuando no tiene suficientes glóbulos rojos en la sangre. Los glóbulos rojos tienen una proteína que se llama hemoglobina. Esta se necesita para llevar oxígeno a todas las partes del cuerpo. Si usted tiene anemia, no está recibiendo suficiente oxígeno. Usted se puede cansar mucho para hacer las cosas que tiene y debe hacer. Las mujeres sufren de anemia con más frecuencia porque pierden sangre durante la menstruación y también durante el parto.

Muchas cosas diferentes pueden causar la anemia. Hay muchas clases diferentes de anemia:

- Anemia por deficiencia de hierro (no hay suficiente hierro en su cuerpo).
- Anemia hemolítica (se mueren más células rojas de las que crecen).
- Anemia perniciosa (no hay suficiente vitamina B-12 en su cuerpo).
- Anemia por deficiencia de ácido fólico (no hay suficiente ácido fólico en su cuerpo).
- Anemia falciforme (sickle cell) o talasemia (glóbulos rojos anormales).
- Anemia causada por cáncer, SIDA, enfermedades del hígado, riñones y Crohn's.
- Anemia causada por medicamentos que está tomando.
- Anemia causada por exponerse a químicos peligrosos (respirando y tocando).

Cómo puedo saber si tengo anemia?

Es posible que su proveedor del cuidado de la salud quiera hacer un examen de sangre para revisar el conteo de glóbulos rojos y ver como están funcionando.

Al principio puede que no tenga señas de anemia. Si la anemia empeora, usted puede:

- Sentirse cansado (a).
- La piel, las encías, las palmas de las manos y la base de la uña están pálidas.
- El corazón palpita rápido después de poco ejercicio.
- Tiene dificultad para respirar después de poco ejercicio.
- Tiene dolor en el pecho.
- Se siente mareado y puede desmayarse (caerse).
- Los pies y las manos se enfrían.

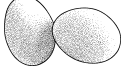

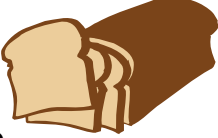


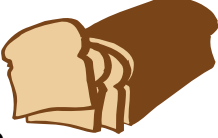
Cómo se puede tratar mi anemia?

El tratamiento depende de la clase de anemia que tenga. Su proveedor del cuidado de la salud querrá revisar su sangre de vez en cuando. Su proveedor del cuidado de la salud puede querer que usted consuma alimentos que tengan alta cantidad de hierro y ácido fólico o que contengan vitamina B-12.





(continúa)

Los alimentos que contienen mucho hierro son:

- Pasas y otras frutas secas
- Batatas (Sweet potatoes)
- Fríjoles (lima, kidney y pinto)
- Chícharos, arvejas (green peas)
- Crema de cacahuete y otras nueces
- Huevos 
- Carne 
- Comida de mar tales como almejas y ostras
- Panes y cereales de harina de trigo integral o fortificados con hierro 
- Verduras de hoja verde oscura




Los alimentos que contienen mucho ácido fólico son:

- Frutas frescas y verduras tales como aguacates, betabel, melón, naranjas y jugo de naranja. 
- Verduras de hoja verde oscura como lechuga romana, espinaca y brócoli 
- Carne 
- Fríjoles y nueces 
- Alimentos lácteos tales como leche, mantequilla, yogurt, queso, nieve
- Panes y cereales de harina de trigo integral, harina integral o fortificados con ácido fólico.

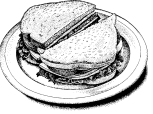


Alimentos que contienen mucha vitamina B-12 son:

- Carne 
- Alimentos lácteos tales como leche, mantequilla, yogurt, queso, nieve



Qué otras cosas es beneficioso saber?

- Pueden pasar muchas semanas antes de que se sienta fuerte y lleno (a) de energía como se sentía antes.
- Si necesita tomar píldoras de hierro, tómela cuando coma para que no le caiga mal al estómago. No coma ni tome alimentos lácteos tales como leche, mantequilla, yogurt, queso o nieve con las píldoras de hierro. Estos hacen que el cuerpo no absorba el hierro.
- Las píldoras de hierro pueden causarle retorcijones en el estómago, puede sentirse enfermo(a) del estómago. y el excremento puede ser oscuro y duro. 
- Si toma píldoras de hierro, asegúrese de ponerlas donde los niños no las puedan alcanzar ni tomar.
- No tome antiácidos como Maalox y Mylanta cuando tome píldoras de hierro. Los antiácidos hacen que el cuerpo no absorba el hierro.
- Mucho hierro en el cuerpo puede causarle problemas. Revise con su proveedor del cuidado de la salud antes de tomar las píldoras de hierro, y no tome más de de las que le dice su proveedor del cuidado de la salud.
- La anemia hipocrómica corre en las familias, y es posible que usted quiera hablar con su consejero genético sobre la probabilidad de pasarlo a sus hijos.