



Guía breve sobre la Anemia

Prevent • Treat • Control

Healthy Lifestyle Changes

Iron-Deficiency Anemia
Pernicious Anemia
Aplastic Anemia
Hemolytic Anemia

Anemia

La anemia es un trastorno de la sangre. La sangre es un líquido esencial para la vida que el corazón bombea constantemente por todo el cuerpo a través de las venas y las arterias. Cuando hay algo malo en la sangre, puede afectar la salud y la calidad de vida.

Hay muchos tipos de anemia, como la anemia por deficiencia de hierro, la anemia perniciosa, la anemia aplásica y la anemia hemolítica. Los distintos tipos de anemia tienen relación con diversas enfermedades y problemas de salud.

La anemia puede afectar a personas de todas las edades, razas y grupos étnicos. Algunos tipos de anemia son muy comunes y otros son muy raros. Unos son muy leves y otros son graves o incluso mortales si no se hace un tratamiento enérgico. Lo bueno es que a menudo la anemia se puede tratar con éxito y hasta prevenir.

¿Cuáles son las causas de la anemia?

La anemia se presenta si el organismo produce muy pocos glóbulos rojos, si destruye demasiados glóbulos rojos o si pierde demasiados glóbulos rojos. Los glóbulos rojos contienen hemoglobina, una proteína que transporta oxígeno por todo el cuerpo. Cuando usted no tiene suficientes glóbulos rojos o la cantidad de hemoglobina que tiene en la sangre es baja, su organismo no recibe todo el oxígeno que necesita. Como resultado, usted puede sentirse cansado o tener otros síntomas.

En ciertos tipos de anemia, como la anemia aplásica, el organismo tampoco cuenta con un número suficiente de otros tipos de células de la sangre, como leucocitos y plaquetas. Los leucocitos le ayudan al sistema inmunitario

a luchar contra las infecciones. Las plaquetas contribuyen a la coagulación de la sangre, que sirve para detener el sangrado.

Muchas enfermedades, problemas de salud y otros factores pueden causar anemia. Por ejemplo, la anemia puede ocurrir durante el embarazo si el organismo no puede satisfacer la necesidad de que haya más glóbulos rojos. Ciertos trastornos autoinmunitarios y otros problemas de salud pueden hacer que el organismo produzca proteínas que destruyen los glóbulos rojos y eso puede causar anemia. El sangrado abundante interno o externo—por ejemplo, por heridas—puede causar anemia porque el cuerpo pierde demasiados glóbulos rojos.

Las causas de la anemia pueden ser adquiridas o hereditarias. “Adquirido” significa que uno no nace con un problema de salud, sino que lo presenta más adelante. “Hereditario” significa que sus padres le transmiten el gen del problema de salud. A veces la causa de la anemia no se conoce.

Diagnóstico de la anemia

Una persona averigua que tiene anemia de distintas maneras. Usted puede tener síntomas e ir al médico y este descubre la anemia con pruebas de sangre. El médico también puede darse cuenta de que usted tiene anemia con los resultados de pruebas que le haya hecho por otro motivo.

Probablemente el médico le preguntará acerca de sus antecedentes médicos y familiares, le hará un examen y le recomendará que se haga pruebas o procedimientos para ver si tiene anemia, cuál es la causa y qué tan grave es. Esta información le servirá al médico para tratar la anemia y el problema de fondo que la causa. La mayoría de las anemias son tratables. Por eso es importante un diagnóstico exacto.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health
National Heart, Lung, and Blood Institute

Posibles signos y síntomas de la anemia

- Cansancio o debilidad
- Piel pálida o amarillenta
- Desaliento o mareo
- Sed en exceso
- Sudor
- Pulso débil y rápido; respiración rápida
- Sensación de falta de aliento
- Calambres en la parte inferior de las piernas
- Síntomas de problemas del corazón (ritmos cardíacos anormales, soplos, aumento de tamaño del corazón, insuficiencia cardíaca)

Antecedentes médicos y familiares

El médico le preguntará acerca de sus signos y síntomas y durante cuánto tiempo los ha tenido. Tal vez le pregunte si ha tenido una enfermedad que pueda causar anemia. También le puede preguntar sobre su alimentación, las medicinas o suplementos que toma y si tiene antecedentes familiares de anemia o de problemas que tengan relación con la anemia.

Examen médico

El examen médico puede confirmar los signos y síntomas y proporcionar información sobre los órganos o aparatos que estén afectados. En el examen médico se fijará en el color de la piel, las encías y el lecho de las uñas y buscará signos de sangrado o infección. También le puede oír el corazón y los pulmones, palparle el abdomen o hacerle un examen pélvico o rectal para ver si tiene sangrado interno.

Pruebas y procedimientos

El médico le recomendará que se haga unas pruebas para identificar el tipo de anemia que tiene y la gravedad de esta. A menudo la primera prueba es un hemograma completo (recuento de todas las células de la sangre), el cual proporciona información valiosa sobre la sangre. Según los resultados del hemograma, el médico puede recomendarle otras pruebas de sangre o de médula ósea (el tejido blando del interior de los huesos que produce las células de la sangre).

Tratamiento de la anemia

Con frecuencia la anemia es fácil de tratar. El tratamiento que el médico elija depende del tipo de anemia que usted tenga, de la causa de esta y de su gravedad.

Los principales objetivos del tratamiento son:

- Aumentar las cifras de glóbulos rojos o la concentración de hemoglobina para mejorar la capacidad de la sangre de transportar oxígeno

- Tratar el problema de fondo que está causando la anemia
- Prevenir complicaciones de la anemia, como daños del corazón o los nervios
- Aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida

Si usted sufre anemia leve o moderada y no tiene síntomas—o si la anemia no está empeorando—tal vez no necesite tratamiento. El tratamiento de algunas anemias consiste en modificar la alimentación y tomar suplementos nutricionales. Para otras anemias el tratamiento consiste en medicinas, procedimientos, cirugías o transfusiones de sangre (en el caso de la anemia grave).

Cómo prevenir o controlar la anemia

Usted puede tomar medidas para prevenir o controlar la anemia. Estas medidas pueden proporcionarle más energía y mejorar su salud y su calidad de vida. He aquí unas cuantas cosas sencillas que usted puede hacer.

Consuma una alimentación saludable

Al consumir una alimentación saludable usted se asegura de obtener una cantidad suficiente de los nutrientes que su cuerpo necesita para producir células sanguíneas sanas. Entre estos nutrientes se cuentan el hierro, la vitamina B12, el ácido fólico y la vitamina C. Estos nutrientes se encuentran en una amplia gama de alimentos. Una alimentación sana también es buena para la salud en general.

Estos son los principios de una alimentación sana:

- Consumir alimentos y bebidas que contengan muchos nutrientes: verduras, frutas, cereales integrales, productos lácteos descremados o con bajo contenido de grasas, mariscos, carnes magras y aves, huevos, frijoles, guisantes (arvejas), nueces y semillas.
- Limitar el consumo de sal, grasas sólidas, azúcares agregados y granos refinados.
- Mantenerse en un peso sano equilibrando las calorías que recibe de alimentos y bebidas con las que gasta en la actividad física.
- Cumplir las normas de seguridad al preparar y consumir las comidas para reducir el riesgo de presentar enfermedades de origen alimentario.

Procure que un estilo de vida saludable sea la meta de toda la familia. Los bebés, los niños y los adolescentes crecen rápidamente. Una alimentación saludable apoya el crecimiento y el desarrollo y puede contribuir a prevenir la anemia. Tenga en casa alimentos saludables y muéstrelas a sus hijos cómo elegir alimentos saludables cuando no están en casa.

Además, ayúdeles a sus padres o a otros parientes mayores a disfrutar de una alimentación saludable y rica en nutrientes. La anemia se presenta con frecuencia en los adultos mayores debido a enfermedades crónicas (constantes), falta de hierro y mala alimentación.

Información sobre ciertos tipos especiales de anemia

Anemia por deficiencia de hierro

Su cuerpo necesita hierro para producir hemoglobina, la proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno. El hierro se obtiene principalmente de los alimentos. En ciertas situaciones—durante el embarazo, en las etapas de crecimiento acelerado o cuando se ha perdido sangre—el cuerpo puede tener que producir más glóbulos rojos que de costumbre. Por lo tanto necesita más hierro que de costumbre. La anemia por deficiencia de hierro se presenta si el organismo no logra obtener todo el hierro que necesita.

Grupos que corren más riesgo

- Los bebés y niños, los adolescentes y las mujeres en edad de procrear
- Las personas que tienen ciertas enfermedades y problemas de salud, como la enfermedad de Crohn, la celiaquía (enfermedad celíaca) o la insuficiencia renal
- Las personas que no reciben suficiente hierro a partir de los alimentos que comen
- Las personas que tienen sangrado interno

Tratamiento: Suplementos de hierro y cambios en la alimentación (consumir alimentos ricos en hierro y vitamina C, ya que esta vitamina aumenta la absorción de hierro en el organismo).

Anemia perniciosa

La vitamina B12 y el ácido fólico (otro tipo de vitamina B) son necesarios para la producción de glóbulos rojos sanos. El organismo absorbe estas vitaminas de los alimentos. La anemia perniciosa se presenta si el organismo no produce suficientes glóbulos rojos porque no puede absorber suficiente vitamina B12 de los alimentos.

Grupos que corren más riesgo

- Las personas que tienen problemas de salud que les impiden absorber la vitamina B12
- Las personas que no reciben suficiente vitamina B12 en la alimentación

Tratamiento: Suplementos de vitamina B12 y cambios en la alimentación (consumir alimentos ricos en vitamina B12, como carne, pescado, huevos y productos lácteos, y panes, cereales y otros alimentos enriquecidos con vitamina B12).

Anemia aplásica

El término “anemia” se refiere por lo general a una enfermedad en la que la sangre tiene menos glóbulos rojos de lo normal. Sin embargo, algunos tipos de anemia, como la anemia aplásica, pueden hacer que las cifras de otras células de la sangre también sean menores de lo normal. La anemia aplásica puede presentarse si la médula ósea ha sufrido daños y no puede producir suficientes glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas. Las causas de la anemia aplásica pueden ser adquiridas o hereditarias.

Grupos que corren más riesgo

- Las personas que están recibiendo radioterapia o quimioterapia, las que están expuestas a toxinas o las que toman ciertas medicinas
- Las personas que tienen enfermedades o problemas de salud que causan daños en la médula ósea

Tratamiento: Depende de la causa de la anemia. Puede consistir en transfusiones de sangre, medicinas, trasplantes de células madre de sangre y médula ósea y cambios en el estilo de vida.

Anemia hemolítica

En condiciones normales, los glóbulos rojos viven cerca de 120 días. El organismo produce constantemente glóbulos rojos para reemplazar los que mueren. A veces los glóbulos rojos se destruyen antes de llegar al final del período de vida. La anemia hemolítica se presenta si el organismo no puede producir suficientes glóbulos rojos para reemplazar los que se destruyen. La anemia hemolítica adquirida se presenta si el organismo recibe la señal de destruir glóbulos rojos aunque estos sean normales. La anemia hemolítica hereditaria tiene que ver con problemas de los genes que controlan los glóbulos rojos.

Grupos que corren más riesgo

- Los grupos que corren el riesgo dependen de la causa y el tipo de anemia hemolítica.

Tratamiento: Depende de la causa de la anemia. Puede consistir en transfusiones de sangre, medicinas, cirugía, procedimientos y cambios en el estilo de vida.

Evite sustancias que puedan causar o precipitar la anemia

El contacto con sustancias químicas o toxinas en el medio ambiente puede causar algunos tipos de anemia. Otros tipos de anemia se precipitan con ciertos alimentos o con temperaturas bajas. Si tiene uno de estos tipos de anemia, haga lo posible por evitar los factores que puedan precipitarla.

En ciertos tipos de anemia es importante disminuir las probabilidades de contraer una infección. Para hacerlo, lávese las manos con frecuencia, manténgase alejado de personas resfriadas y evite las multitudes.

Colabore con el médico

Vaya al médico si tiene signos o síntomas de anemia. Si le diagnostican anemia, siga el consejo de su médico sobre alimentación, suplementos nutricionales, medicinas y otros tratamientos.

Vaya al médico con regularidad a hacerse chequeos y a recibir atención continua, y avísele si tiene síntomas nuevos o si sus síntomas cambian.

Los niños mayorcitos y los adolescentes con anemia grave pueden correr más riesgo de sufrir lesiones o infecciones. Pregúntele al médico qué debe hacer para mantenerlos tan sanos como sea posible y si tienen que evitar ciertas actividades.

Las niñas y las mujeres que tienen menstruaciones abundantes pueden necesitar exámenes periódicos y controles médicos para prevenir o controlar la anemia por deficiencia de hierro.

Hable con su familia

Algunos tipos de anemia, como la anemia perniciosa, la anemia de Fanconi o la talasemia, pueden ser hereditarias. Si le han diagnosticado uno de estos tipos de anemia, hable con los miembros de su familia. Aconséjeles que vayan al médico a hacerse un chequeo para ver si también tienen anemia.

Si tiene niños o adolescentes con anemia, cuénteles cómo pueden desempeñar un papel activo en su propia atención médica. Anímelos a averiguar más acerca de su enfermedad y a tomar decisiones con el médico. Esto puede ayudarles a que se sientan más en control de la situación y darles una perspectiva más positiva sobre su salud.

Estudios clínicos

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por su sigla en inglés) apoya las investigaciones encaminadas a aprender más acerca de las enfermedades y trastornos de la sangre, entre ellos la anemia. Por lo general, los tipos comunes de anemia no son complicados y su tratamiento es fácil. Por esa razón, las investigaciones clínicas del NHLBI sobre la anemia se centran en unos cuantos tipos específicos de este trastorno que son poco comunes. Las investigaciones sobre estos y otros trastornos de la sangre siguen siendo una prioridad importante del NHLBI.

A menudo las iniciativas de investigación del NHLBI dependen de que haya voluntarios que estén dispuestos a participar en estudios clínicos. Los estudios clínicos

ensayan nuevas formas de prevenir, diagnosticar o tratar diversas enfermedades o problemas de salud. Usted puede participar en un estudio clínico para tener acceso a nuevos tratamientos antes de que estén a disposición de todo el mundo y para contribuir a aumentar los conocimientos científicos.

Si desea más información sobre estudios clínicos relacionados con la anemia, hable con su médico. También puede visitar los siguientes sitios web para enterarse un poco más acerca de las investigaciones clínicas y para buscar estudios clínicos:

- www.clinicaltrials.gov
- <http://clinicalresearch.nih.gov>
- www.nhlbi.nih.gov/studies/index.htm

Si desea más información

El Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI, por su sigla en inglés) proporciona información sobre las causas, la prevención, el diagnóstico y el tratamiento de la anemia y otras enfermedades de la sangre. También ofrece información confiable sobre las enfermedades y problemas del corazón y de los pulmones, y sobre los trastornos del sueño. Entre sus recursos se cuentan muchas publicaciones y recursos, además de su sitio web.

Centro de información sobre temas de salud del NHLBI (NHLBI Health Information Center)

P.O. Box 30105

Bethesda, MD 20824-0105

Teléfono: 301-592-8573

Línea TTY (para personas con problemas de audición): 240-629-3255

Fax: 301-592-8563

Sitio web: www.nhlbi.nih.gov/health/infoctr/index.htm

Sitio web del NHLBI

El sitio web del NHLBI ofrece materiales informativos sobre temas de salud, herramientas para la evaluación de la salud y recursos para pacientes, profesionales de la salud y el público en general. Algunos materiales están en español. www.nhlbi.nih.gov

Índice de enfermedades y problemas de salud

El Índice de enfermedades y problemas de salud (Diseases and Conditions Index) contiene información completa, confiable y escrita en lenguaje sencillo sobre las enfermedades del corazón, los pulmones y la sangre, y sobre los trastornos del sueño. Muchos de los artículos están en español. www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/alfabetico/ (en español)
www.nhlbi.nih.gov/health/dci/index.html (en inglés)

El sitio web ChooseMyPlate.gov del USDA

El sitio web ChooseMyPlate.gov del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés) contiene información, consejos y recursos para enseñarle al público sobre la alimentación saludable. www.choosemyplate.gov



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health

