

Qué hacer con los recuentos bajos de glóbulos rojos

La **anemia** ocurre cuando no tiene suficientes glóbulos rojos en el cuerpo. Estas células transportan oxígeno por todo el cuerpo. Si tiene niveles bajos de glóbulos rojos, puede sentir mucho cansancio y tener dificultad para realizar sus actividades habituales.



¿Qué causa la anemia?

Muchas cosas pueden causar recuentos bajos de glóbulos rojos. Éstas incluyen:

- Cánceres que afectan la médula ósea, como la leucemia y el linfoma
- Pérdida de sangre por una lesión u otros problemas
- Tratamiento contra el cáncer como la radioterapia o la quimioterapia
- Trastornos que afectan la médula ósea
- Tumores que sangran
- Problemas de nutrición, como niveles bajos de hierro, vitamina B12 o folato
- Medicamentos, como los antiinflamatorios no esteroideos (AINE), la aspirina, los esteroides y los antibióticos



¿Cuáles son los signos y síntomas de la anemia?

Algunos signos y síntomas comunes de los recuentos bajos de glóbulos rojos son:

- Cansancio extremo (fatiga)
- Ritmo cardíaco acelerado
- Dificultad para respirar
- Sentir mareos, especialmente al ponerse de pie
- Piel y encías pálidas



¿Cómo se trata la anemia?

El tratamiento de los recuentos bajos de glóbulos rojos depende de la causa. Los tratamientos más comunes son:

- Transfusión de glóbulos rojos
- Terapia con suplementos de hierro
- Medicamentos que ayudan al cuerpo a producir más glóbulos rojos
- Suplementos de vitamina B12 o ácido fólico

Si la quimioterapia u otro tratamiento está causando anemia, su equipo de atención médica contra el cáncer puede reducir la dosis. O pueden cambiar o suspender el tratamiento para darle a su cuerpo la oportunidad de recuperarse.



¿Qué puede hacer para ayudar a manejar la anemia?

Si no tiene suficientes glóbulos rojos, hay cosas que puede hacer para ayudar a manejar esta afección.

- Equilibre la actividad y el descanso. No se exceda.
- Beba abundante agua, a menos que su equipo de atención médica contra el cáncer le indique limitar los líquidos.
- Consuma alimentos ricos en proteínas y hierro, como:
 - Carne roja, pescado graso, pollo y pavo
 - Verduras de hoja verde oscuro, como espinaca y col rizada
 - Frijoles, lentejas y tofu
 - Frutas secas, como pasas y duraznos
 - Cereales fortificados y pasta o arroz enriquecidos



Cuándo hablar con su equipo de atención médica contra el cáncer

Hable con a su equipo de atención médica contra el cáncer si:

- Tiene vómitos de color marrón oscuro o rojo brillante.
- Tiene heces rojas o negras.
- Siente mareos, aturdimiento, o se ha caído.
- Tiene el ritmo cardíaco acelerado
- No puede levantarse de la cama durante más de 24 horas.



Cuándo llamar al 911 o ir a la sala de emergencias

Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias si tiene:

- Sangrado que no se detiene
- Estado de confusión nuevo o que empeora
- Falta de aire incluso en reposo
- Dolor en el pecho o ritmo cardíaco irregular



Para obtener más información y apoyo, visite el sitio web de la American Cancer Society en: cancer.org/queesanemia o llámenos al: **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.