

Qué hacer con los recuentos bajos de plaquetas

Una plaqueta es un tipo de células sanguíneas que ayuda a la coagulación de la sangre y a detener el sangrado en caso de lesiones. Si tiene un nivel bajo de plaquetas, se llama **trombocitopenia**. Esta afección puede provocar hematomas o sangrado con facilidad. También puede presentar dolor articular o muscular.



¿Qué causa los recuentos bajos de plaquetas?

Muchas cosas pueden causar recuentos bajos de plaquetas. Éstas incluyen:

- Tratamiento contra el cáncer, como la quimioterapia o la radioterapia
- Ciertos tipos de cáncer, como la leucemia y el linfoma
- Trastornos que afectan la médula ósea
- Problemas de salud como el lupus, la cirrosis o la hepatitis
- Infecciones, como el virus de Epstein-Barr y el VIH
- Medicamentos, como los antiinflamatorios no esteroideos (AINE), la aspirina y algunos antibióticos



¿Cuáles son los signos y síntomas de los recuentos bajos de plaquetas?

Algunos signos y síntomas comunes de los recuentos bajos de plaquetas son:

- Sangrado sin causa conocida
- Moretones más numerosos o más graves de lo habitual
- Pequeños puntos rojos o morados en la piel (petequias)
- Sangrado menstrual más abundante que un período normal



Cómo se tratan los recuentos bajos de plaquetas?

El tratamiento de los recuentos bajos de plaquetas depende de la causa. El tratamiento puede incluir:

- Transfusión de plaquetas
- Un cambio o una pausa en el tratamiento si este es la causa
- Tratamiento de un problema de salud si es la causa
- Ciertos medicamentos o procedimientos para detener el sangrado



¿Qué puede hacer para ayudar a manejar los recuentos bajos de plaquetas?

Si su recuento de plaquetas es bajo, puede ayudar a prevenir problemas de sangrado.

- Evite hacer cosas que puedan causarle una lesión, resbalón o caída.
- Utilice un cepillo de dientes suave. Pregúntele a su equipo de atención médica contra el cáncer si es seguro usar hilo dental.
- Use una afeitadora eléctrica (no una hoja de afeitar).
- Use siempre zapatos cuando esté al aire libre.
- Tenga especial cuidado con objetos afilados como cuchillos.
- Use un ablandador de heces para ayudar a prevenir el estreñimiento y las hemorroides.
- No introduzca nada en el recto (como enemas o termómetros).
- No se suene la nariz ni tosa con fuerza.
- Evite los medicamentos que diluyen la sangre a menos que su equipo de atención médica contra el cáncer le indique que debe tomarlos. Esto incluye la aspirina o los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAIDs, en inglés).
- Informe a su equipo de atención médica contra el cáncer sobre todos los medicamentos con y sin receta que esté tomando. También dígalos sobre cualquier suplemento, vitamina o hierba que esté usando. Estos pueden afectar la sangre.



Cuándo hablar con su equipo de atención médica contra el cáncer

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

- Tiene sangrado por la nariz o las encías, o sangre en las heces o en la orina.
- Tiene vómitos de color marrón oscuro o rojo brillante.
- Tiene heces rojas o negras.
- Siente mareos, aturdimiento, o pierde el equilibrio.



Cuándo llamar al 911 o ir a la sala de emergencias

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

- Tiene dolores de cabeza intensos o visión borrosa.
- Tiene sangrado que no se detiene.
- Presenta confusión nueva o que empeora.
- Se cae o se golpea la cabeza mientras tiene las plaquetas bajas.



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