

## Aprenda sobre:

Por:

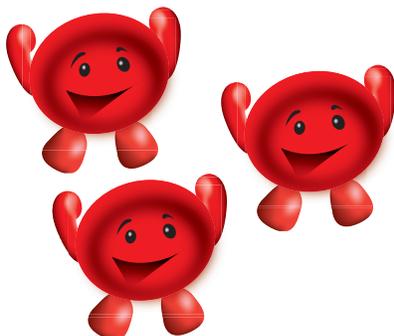
**Juan Mario Jaramillo A., MD**  
Microbiólogo Clínico - Laboratorio Clínico VID  
Clínica Cardio VID

# Anemia



## ¿Qué es la anemia?

Anemia se refiere a la disminución del número de los glóbulos rojos o de la cantidad de hemoglobina. En otras palabras, el cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos o hemoglobina para llevar oxígeno a todos los órganos.



## ¿Qué son los glóbulos rojos?

Son las células de la sangre encargadas de recoger oxígeno en los pulmones y llevarlo a todos los otros órganos del cuerpo. También se conocen con el nombre de eritrocitos.

## ¿Qué es la hemoglobina?

Es la sustancia que tienen los glóbulos rojos para transportar el oxígeno y a su vez es un pigmento rojo que le da el color característico a los eritrocitos y a la sangre.

## ¿La sangre tiene sólo glóbulos rojos?

No, la sangre está compuesta básicamente por plasma y elementos formes: glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas



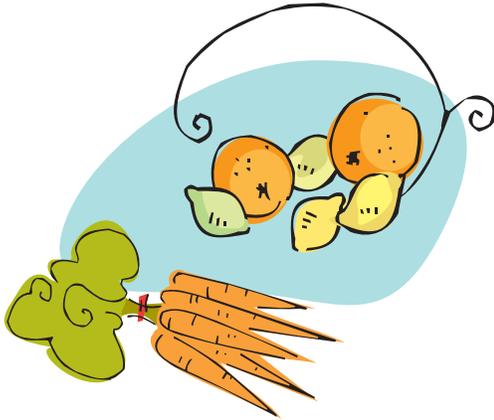
- **Plasma:** Líquido que contiene y transporta a los elementos formes, proteínas, hormonas y otras sustancias como nutrientes y desechos entre otras.
- **Glóbulos Blancos:** También llamados leucocitos y son conocidos como las células de defensa.
- **Plaquetas:** Pequeños restos de células que ayudan a la coagulación, para evitar sangrados.

## ¿Cuáles son las causas de la anemia?

Son muy variadas y cambian dependiendo del tipo de anemia. Las principales son dietas deficientes (hierro, vitamina B12, ácido fólico), embarazo, sangrado evidente o no, otras enfermedades como infecciones y enfermedades crónicas, cáncer, leucemias, problemas del riñón, medicamentos, herencia, y otras desconocidas.

## ¿Por qué las deficiencias en la dieta causan anemia?

Porque el organismo necesita, entre otras sustancias, hierro, vitamina B12 y ácido fólico como materia prima para fabricar glóbulos rojos. Estas sustancias las podemos encontrar en los alimentos.



### ¿Qué alimentos son ricos en hierro?

Las carnes rojas como la de res y el hígado; las lentejas, los frijoles, los cereales con suplemento de hierro, las nueces y semillas.

### ¿Qué alimentos contienen ácido fólico y vitamina B12?

Las frutas, los cítricos, las legumbres y las verduras de hojas verdes.

## ¿Por qué el embarazo puede causar anemia?

En el embarazo la madre debe tener suficientes reservas de nutrientes para sostener las necesidades propias y de su hijo. Esto aumenta las demandas dietéticas o de nutrientes, las cuales no siempre son compensadas con una buena dieta o una alimentación balanceada.

## ¿Entonces la anemia es, o no es, una enfermedad?

No es una enfermedad. Más bien es una manifestación común de muchas enfermedades.

## ¿Hay situaciones que aumente el riesgo de sufrir anemia?

Sí. Aunque las causas son varias y por eso los riesgos son distintos; hay algunas situaciones que pueden facilitar la aparición de la anemia.

- Menstruación
- Embarazo
- Dieta inadecuada
- Enfermedades o infecciones crónicas
- Antecedentes de anemia en la familia
- Alcoholismo

## ¿Hay algunas personas con más riesgos de sufrir anemia?

Todos podemos sufrir de anemia en cualquier momento de nuestra vida; pero hay grupos más susceptibles:

- Mujeres: el sangrado periódico de la menstruación hace que necesiten estar produciendo sangre más constantemente que otras personas.
- Ejercicio extremo combinado con dietas insuficientes.
- Dietas extremas para reducción de peso, inadecuadamente balanceadas o sin supervisión por un profesional.
- Embarazo: por el aumento de las necesidades de sangre del organismo en ese estado.
- Niños y adolescentes: debido a las etapas propias del crecimiento.
- Ancianos por las dietas inadecuadas o insuficientes y la presencia de otras enfermedades.



## ¿Qué puede sentir una persona con anemia?

La anemia produce en el organismo una serie de trastornos de tipo general que no coinciden con una enfermedad concreta.

Lo que una persona con anemia siente, o sea los síntomas, pueden variar dependiendo de la causa, pero en general los más frecuentes son: fatiga o cansancio sin causa aparente, palidez, sueño, dolor de cabeza (cefalea), palpitaciones, el corazón acelerado (taquicardia), falta de concentración.

En casos graves o cuando la anemia se presenta muy rápido (horas o días) puede haber piel fría y húmeda; presión baja y taquicardia.

Inicialmente, la anemia puede ser leve y no manifestarse, pero los síntomas van apareciendo y empeorándose a medida que se agrava la enfermedad.

## ¿Siempre que tenga cansancio, sueño y cefalea tengo anemia?

No, estos síntomas no son exclusivos de anemia; se pueden presentar en otras enfermedades.

## ¿Entonces, cómo sé cuando tengo anemia?

En general la anemia se diagnostica o se detecta en varios pasos y el primero siempre es la consulta con el médico. El paciente comenta a su médico los síntomas que experimenta. El médico luego de hacer una historia clínica y examinarlo, decide si se requiere exámenes.

Si usted sospecha que tiene anemia debe consultar al médico. La anemia puede ser el signo o manifestación de una enfermedad delicada.



## ¿Cuáles son esos exámenes?

Básicamente, el médico ordena un hemograma (también conocido como cuadro hemático o hemoleucograma). En este examen el laboratorio le informa al médico si tiene disminuidos los glóbulos rojos, la hemoglobina o el hematocrito (espacio que ocupan los glóbulos rojos en el plasma).

Los valores normales de estos exámenes no son fijos y pueden cambiar dependiendo de la edad, el género y situaciones especiales como el embarazo.

## ¿Y después...?

Con este examen el médico confirma o descarta la presencia de la anemia; pero ahora debe buscar cuál es la causa y puede necesitar más exámenes o evaluación por especialista.

## ¿La anemia tiene complicaciones?

Sí. Cuando la anemia es muy profunda o muy grave, los riñones y el corazón pueden fallar.

Cuando la anemia es muy crónica y se presenta en el embarazo o en los niños muy pequeños, puede comprometer el crecimiento y desarrollo normal o causar problemas de aprendizaje.

## ¿Hay tratamiento para la anemia?

Como habíamos discutido, la anemia es la manifestación de muchas enfermedades, en general la mayoría de ellas tienen tratamiento específico y se logra que la anemia desaparezca o se corrija.

En algunos casos como sangrado por accidentes o cirugías, el único tratamiento es la transfusión de sangre.

## ¿Puedo tomar suplementos o vitaminas para mejorar mi anemia y mi cansancio?

No. Es su médico quien debe definir si su cansancio se debe a una anemia. Recuerde: cansancio o sueño no siempre son sinónimo de anemia.

Además, no todos los suplementos o vitaminas sirven para la anemia; ni todas las anemias necesitan suplementos o vitaminas



## ¿Puedo prevenir la anemia?

Algunas de las anemias más comunes se pueden prevenir teniendo una dieta sana y variada. **CONSULTE CON SU MÉDICO, NO SE AUTOMEDIQUE NI MEDIQUE A OTROS**

.....

## Páginas recomendadas

- <http://www.healthsystem.virginia.edu>
- <http://www.fundanemia.org.ar>
- <http://www.mayoclinic.com/health/anemia>
- <http://www.entornomedico.org>
- <http://www.nlm.nih.gov>

