

# Guía breve sobre la anemia



## ¿Qué es la anemia?

La anemia es el trastorno de la sangre más común en los Estados Unidos. Ocurre cuando la sangre tiene cantidades de glóbulos rojos o hemoglobina más bajas de lo normal. Hay muchos tipos de anemia, y puede desarrollarse en personas de todas las edades, razas y etnias. Los estudios demuestran que la población hispana en los Estados Unidos es un grupo de alto riesgo.

## Signos y síntomas

Si tiene anemia, su cuerpo no obtiene suficiente sangre rica en oxígeno, lo que puede provocar que sienta cansancio o debilidad. Hable con un profesional de la salud si nota alguno de los signos o síntomas de la anemia.



### Anemia leve

- cansancio, debilidad, palidez o coloración amarillenta de la piel (ictericia)



### Anemia moderada

- mareos o desmayos
- aumento de la sed, sudoración, pulso débil y rápido o respiración acelerada



### Anemia grave

- calambres en la parte inferior de las piernas al hacer ejercicio
- dificultad para respirar
- latidos del corazón irregulares, llamados “arritmias”
- soplo cardíaco
- agrandamiento del corazón
- insuficiencia cardíaca
- tristeza, poca energía y cambios en el estado de ánimo

## Causas

**La anemia tiene tres causas principales:**

1

### Baja producción de glóbulos rojos

Para producir sangre saludable, su cuerpo necesita un equilibrio adecuado de hormonas, especialmente la eritropoyetina, una hormona que estimula la producción de glóbulos rojos. También necesita hierro, proteínas, vitamina B12, ácido fólico (otra vitamina B) y pequeñas cantidades de otras vitaminas y minerales. Obtiene estos nutrientes de los alimentos que come, por lo que es muy importante tener una dieta balanceada y rica en estos nutrientes.

2

### Deterioro de glóbulos rojos

A veces, su cuerpo destruye los glóbulos rojos antes de que lleguen al final de su vida natural. Este proceso, llamado “hemólisis”, puede ser causado por algo que le sucede, como una infección, o porque lo herede de un familiar.

3

### Pérdida de demasiados glóbulos rojos

La pérdida de glóbulos rojos también conduce a niveles bajos de hierro. Si no cuenta con suficiente hierro, su cuerpo producirá menos glóbulos rojos de los que necesita. Las lesiones, cirugías, hemorragias nasales frecuentes, úlceras y ciertos tipos de cáncer son las causas principales de la pérdida de glóbulos rojos.



**Las condiciones que pueden resultar en la anemia incluyen:**



**dietas deficientes** en hierro, ácido fólico o vitamina B12



**pólipos en el colon** (acumulaciones anormales de células que se forman dentro del cuerpo)



**embarazo**



**cáncer**



**úlceras** (llagas abiertas dentro o fuera del cuerpo)

**Diagnóstico**

Si tiene algún signo o síntoma de la anemia, su médico puede diagnosticar la afección a través de los análisis de sangre. A veces, la anemia se puede detectar durante un análisis que se realiza para otra afección o cuando se dona sangre.



**Tratamiento y prevención**

La anemia por deficiencia de hierro y la anemia por deficiencia de vitamina B12 (también llamada “anemia perniciosa”) generalmente se tratan con cambios en la dieta y el uso de suplementos. Otros tipos de anemia se tratan con medicamentos, procedimientos, cirugía o cambios en el estilo de vida.



**Escoja alimentos saludables**

Coma alimentos nutritivos y limite el consumo de azúcares, grasas saturadas y granos refinados. Los alimentos ricos en hierro incluyen la carne roja magra, el pescado a la parrilla o asado, los cereales fortificados con hierro, los frijoles secos y los aguacates.

**Evite los factores que pueden desencadenar la anemia**

Ciertas toxinas en el medio ambiente, como los pesticidas o los productos químicos en el aire, pueden causar algunos tipos de anemia. Otros tipos de anemia pueden desencadenarse por ciertos alimentos o por temperaturas frías.

**Hable con su familia**

Algunos tipos de anemia se pueden heredar. Hable con los miembros de su familia sobre su riesgo de desarrollar la anemia.

**Conozca los tratamientos disponibles**

Hable con su médico acerca de las mejores opciones para usted. Estas pueden incluir cambios en la dieta, medicamentos o cirugía.



Para obtener más información, visite [nhlbi.nih.gov/es/salud/anemia](https://nhlbi.nih.gov/es/salud/anemia)