

¿Qué es la anemia?

La anemia es una afección que afecta los glóbulos rojos. Los glóbulos rojos llevan el oxígeno desde los pulmones hacia el resto del cuerpo. La hemoglobina es la proteína presente en los glóbulos rojos que les permite llevar el oxígeno. El cuerpo necesita hierro para producir hemoglobina.

Las personas con anemia no tienen suficiente hemoglobina. La causa más común de la anemia es cuando el cuerpo no produce suficiente hemoglobina porque no tiene suficiente hierro. Esto se llama anemia por deficiencia de hierro.

Otro tipo común de anemia es cuando el cuerpo no tiene suficiente cantidad de glóbulos rojos, pero los glóbulos rojos que tiene son de tamaño normal. Esto se llama anemia normocítica.

¿Cuáles son los síntomas de la anemia?

A menudo, ningún síntoma.

- ✓ Palidez.
- ✓ Sensación de cansancio.
- ✓ Falta de aire inusual al hacer ejercicio.
- ✓ Antojos de alimentos inusuales (conocido como pica).
- ✓ Latidos cardíacos rápidos.
- ✓ Manos y pies fríos.
- ✓ Uñas frágiles o caída del cabello.
- ✓ Dolores de cabeza.
- ✓ Mareos o aturdimiento.
- ✓ Causas y factores de riesgo

¿Qué factores pueden provocar niveles bajos de hierro?

Una serie de factores pueden provocar niveles bajos de hierro en el cuerpo:

Dieta. Es posible que usted tenga niveles bajos de hierro si no come suficientes alimentos altos en hierro. Esto es un problema principalmente para los niños, las mujeres jóvenes que siguen las dietas "de moda" y las personas que no comen carne.

Incapacidad para absorber hierro. El hierro de los alimentos es absorbido por el cuerpo, en el intestino delgado. Las enfermedades que afectan la capacidad del intestino delgado de absorber nutrientes, como la enfermedad de Crohn o la enfermedad celíaca, pueden provocar niveles bajos de hierro en el cuerpo. Algunos alimentos o medicamentos, incluidos la leche, los antiácidos o los medicamentos para reducir el ácido estomacal, también pueden impedir que el cuerpo absorba el hierro.

Los lactantes que beben leche de vaca en el primer año de vida están en riesgo de tener anemia por deficiencia de hierro. Es la causa alimentaria más común de la deficiencia de hierro en los lactantes. La leche de vaca no tiene una cantidad suficiente del hierro que los lactantes necesitan para crecer y desarrollarse.

Embarazo. Las mujeres que están embarazadas o que están amamantando necesitan más hierro que las mujeres que no están embarazadas ni amamantando. Por este motivo las mujeres embarazadas, a menudo, son evaluadas para determinar si tienen anemia y necesitan comer más alimentos ricos en hierro o tomar una píldora de hierro al día.

Cuando usted está embarazada, el cuerpo produce más sangre para compartir con su bebé. Es posible que tenga hasta un 30% más de sangre que cuando no está embarazada. Si usted no tiene suficiente hierro, el cuerpo no puede producir los glóbulos rojos que necesita para producir esta sangre adicional.

Los siguientes factores pueden aumentar su riesgo de tener anemia durante el embarazo:

- ✓ Vomitar mucho por náuseas matutinas.
- ✓ No consumir suficientes alimentos ricos en hierro.
- ✓ Tener periodos abundantes antes del embarazo.
- ✓ Tener 2 embarazos muy seguidos.
- ✓ Estar embarazada de mellizos, trillizos o más niños.
- ✓ Quedar embarazada durante la adolescencia.
- ✓ Perder mucha sangre (por ejemplo, a causa de una lesión o durante una cirugía).
- ✓ Si está embarazada y no está consumiendo suficiente hierro, usted tiene riesgo de desarrollar anemia por deficiencia de hierro.
- ✓ Pérdida de sangre. Los periodos abundantes pueden provocar niveles bajos de hierro en las mujeres. El sangrado interno, por lo general en el tubo digestivo, también puede provocar pérdida de sangre. Una úlcera estomacal, la colitis

ulcerosa, el cáncer, o el consumo de aspirina o medicamentos similares durante mucho tiempo pueden provocar sangrado en el estómago o en los intestinos.

- ✓ Enfermedades genéticas. Si usted tiene enfermedad de células falciformes o talasemia, el cuerpo tiene problemas para producir glóbulos rojos sanos, lo que puede provocar anemia. También tiene riesgo de transmitir estas enfermedades a su bebé por nacer. Si usted o algún integrante de su familia tienen una de estas enfermedades, hable con su médico sobre cómo prevenir o tratar la anemia durante el embarazo.

¿Cuál es la causa de la anemia normocítica?

La anemia normocítica puede ser un problema de nacimiento (que se llama congénito) o puede ser provocada por una infección o una enfermedad (que se llama adquirida).

La causa más común de la forma adquirida de la anemia normocítica es una enfermedad crónica (a largo plazo). Las enfermedades crónicas que pueden provocar anemia normocítica incluyen enfermedades de los riñones, cáncer, artritis reumatoide y tiroiditis.

¿Cómo se diagnostica la anemia?

Para diagnosticar la anemia, es probable que su médico le realice un análisis de sangre.

La anemia normocítica se detecta con mayor frecuencia mediante pruebas de rutina que forman parte de un examen físico. Podría detectarse mediante un análisis de sangre que usted se realice por algún otro motivo. Un hemograma completo (que también se llama CBC, por sus siglas en inglés) puede mostrar si usted tiene anemia normocítica.

Si el CBC muestra una cantidad baja de glóbulos rojos de tamaño normal, es posible que su médico quiera que usted se realice más pruebas para ver cuál es la causa de la anemia. Si su anemia es de nacimiento, es posible que otros familiares también deban realizarse la prueba.

¿Cómo se trata la anemia?

El tratamiento depende de la causa de la anemia. Por ejemplo, si la anemia es provocada por perder demasiada sangre, su médico deberá tratar la causa de la pérdida de sangre. Si

la anemia es provocada por una dieta con un nivel demasiado bajo en hierro, es posible que su médico le recomiende un cambio en la dieta o que tome píldoras de hierro.

¿Cómo se trata la anemia normocítica?

Manejar la afección que está provocando la anemia es la parte más importante de su tratamiento. Esto podría significar que usted deje de tomar un medicamento en particular, o su médico podría tratar una enfermedad crónica o buscar algún factor que le esté provocando la pérdida de células sanguíneas.

Si su anemia normocítica es muy grave, es posible que reciba inyecciones de eritropoyetina. La eritropoyetina ayuda a la médula ósea a producir más glóbulos rojos.

Complicaciones

¿Qué problemas puede provocar en mi hijo la anemia por deficiencia de hierro?

La anemia por deficiencia de hierro puede hacer que su lactante o niño pequeño tengan problemas mentales, motores o de conducta. Estos problemas pueden ser duraderos incluso después de que el tratamiento cure la anemia.

¿Qué problemas provoca la anemia durante el embarazo?

Si la anemia no se trata, puede aumentar su riesgo de tener a su bebé demasiado temprano o de tener un bebé que no pese lo suficiente. También tiene riesgo de necesitar una transfusión de sangre si pierde mucha sangre durante el parto. Es posible que la anemia también esté asociada con la depresión posparto (depresión después del parto) en madres recientes.

¿Las píldoras de hierro pueden provocar problemas?

Las píldoras de hierro pueden provocar malestar estomacal, acidez estomacal y estreñimiento. Asegúrese de hablar con su médico antes de tomar píldoras de hierro o vitaminas adicionales. Es posible que la falta de hierro en su dieta no sea la causa de la anemia, y demasiado hierro no es bueno para usted. Si su médico le receta suplementos de hierro, asegúrese de informarle cualquier molestia que note.

Prevención

¿Puede prevenirse la anemia?

Algunos tipos de anemia pueden prevenirse, como los provocados por la dieta. Usted puede ayudar a prevenir este tipo de anemia aumentando la cantidad de hierro en su dieta.

¿Cómo puedo aumentar el hierro en mi dieta?

Coma más alimentos que sean altos en hierro. El cuerpo absorbe mejor el hierro que proviene de la carne. Comer una pequeña cantidad de carne junto con otras fuentes de hierro, como determinadas verduras, puede ayudarlo a incorporar incluso más hierro de estos alimentos. Tomar píldoras de vitamina C o comer alimentos altos en vitamina C, como cítricos o jugos cítricos, al mismo tiempo que se comen alimentos ricos en hierro o se toma una píldora de hierro, también pueden ayudar al cuerpo a absorber el hierro.

Algunos alimentos impiden que el cuerpo absorba el hierro, incluidos café, té, claras de huevo, leche, fibra y proteína de soya. Intente evitar estos alimentos cuando coma alimentos altos en hierro.

Alimentos altos en hierro

- Hígado.
- Carne roja.
- Pescados y mariscos.
- Frutas secas, como albaricoques, ciruelas pasas y uvas pasas.
- Nueces.
- Frijoles, en especial, frijoles verdes.
- Verduras de hojas verdes, como espinaca y brócoli.
- Melaza negra.
- Granos enteros.
- Alimentos fortificados con hierro, como muchos tipos de panes y cereales (examine la etiqueta).

Preguntas que debe realizar a su médico

- ¿Cómo sé si tengo anemia? ¿Es peligrosa?
- Estoy embarazada. ¿Debo realizarme una prueba para determinar si tengo anemia?
- ¿Cómo se trata la anemia?
- He tenido anemia antes. ¿Cómo puedo evitar tenerla otra vez?
- ¿Debería estar tomando un suplemento de hierro?
- ¿Las píldoras de hierro tratan todos los tipos de anemia?
- ¿Puedo transmitir anemia a mi hijo?
- ¿Siempre tendré anemia?