

## Anemia

### ¿Qué es la anemia?

La palabra anemia se usa para referirse a la falta de glóbulos rojos. Los glóbulos rojos transportan el oxígeno de los pulmones a todas las partes del cuerpo. Cuando hay demasiado pocos glóbulos rojos, los músculos y órganos no reciben suficiente oxígeno como para funcionar correctamente, lo que se manifiesta en síntomas que afectan su calidad de vida.<sup>1</sup> La anemia es un efecto secundario común en el 70%-90% de los pacientes durante su tratamiento para el cáncer.<sup>2,3</sup>

### ¿Por qué el tratamiento para el cáncer provoca anemia?

- La quimioterapia destruye células cancerosas. También puede dañar células saludables, incluidos los glóbulos rojos, y puede reducir la capacidad de la médula ósea de producir suficientes glóbulos rojos.<sup>1,4</sup>
- Otros efectos secundarios también pueden afectar la capacidad de producción de glóbulos rojos del cuerpo, como por ejemplo la falta de apetito, náuseas y vómitos.<sup>1,4,5</sup>
- Por lo general, la anemia provocada por la quimioterapia es temporal.<sup>5</sup>

### ¿Qué efectos me puede producir la anemia?

Además de sentirse débil y cansado, puede padecer los siguientes síntomas.<sup>1,4</sup>

- Taquicardia o arritmia
- Falta de aliento

- Dolores de cabeza o mareos
- Problemas para dormir o para mantener el calor corporal
- Falta de concentración

### ¿Cómo sé si tengo anemia debido a mi tratamiento?

- Su médico o el personal de enfermería le harán un análisis de sangre regularmente durante el tratamiento, para determinar si padece de anemia. Si la cantidad de glóbulos rojos se considera baja, su médico posiblemente sugiera otras opciones de tratamiento.<sup>5</sup>
  - Puede que también le prescriba un medicamento para estimular la producción de glóbulos rojos.<sup>1</sup>

### ¿Qué puedo hacer si tengo anemia?<sup>1</sup>

- Descanse bien. Si puede, duerma siestas durante el día
- Limite sus actividades diarias. Realice sólo las más importantes
- Haga ejercicios livianos. Camine un poco cuando pueda
- Mantenga una dieta bien balanceada, que incluya todos los nutrientes que el cuerpo necesita
- Tome bastantes líquidos
- Si está sentado o acostado, levántese lentamente para evitar mareos.

La información incluida aquí no es exhaustiva y está pensada sólo como guía.

**Consulte a su médico o al personal de enfermería acerca de los síntomas que padece, así puede recibir el tratamiento adecuado para empezar a sentirse mejor. Asegúrese de informarles siempre de cualquier cambio en su dieta.**

### Otras sugerencias de los proveedores de cuidado de la salud:

**Referencias:** **1.** National Cancer Institute (Instituto Nacional de Cáncer). Chemotherapy and you: a guide to self-help during cancer treatment. (La quimioterapia y usted: guía de autoayuda durante el tratamiento para el cáncer) National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud), 2003. Publicación NIH N° 03-1136. **2.** Weaver CH, Maxon J. ONS 2006: Treatment of chemotherapy-induced anemia (Tratamiento de la anemia producida por la quimioterapia). Trabajo presentado en: 31st Annual Congress of the Oncology Nursing Society (ONS) [31er Congreso Anual de la Sociedad de Cuidados Oncológicos, ONS]; del 4 al 7 de mayo de 2006; Boston, Mass. Disponible en: [http://professional.cancerconsultants.com/conference\\_ons\\_2006.aspx?id=37342](http://professional.cancerconsultants.com/conference_ons_2006.aspx?id=37342). Acceso del 12 de julio de 2006. **3.** Lindsey H. Answers to anemia. Finding hope: in treatment (Respuestas ante la anemia: tener esperanza en el tratamiento). Disponible en: <http://www.curetoday.com/backissues/v2n2/departments/findinghope>. Acceso del 12 de julio de 2006. **4.** People Living With Cancer. Anemia (Gente que vive con cáncer. Anemia). Disponible en: <http://www.plwc.org>. Acceso del 12 de julio de 2006. **5.** American Cancer Society (Sociedad Estadounidense de Cáncer). Making treatment decisions: what are the possible side effects of chemotherapy? (Tomar decisiones con respecto al tratamiento: ¿cuáles son los posibles efectos secundarios de la quimioterapia?) Disponible en: [http://www.cancer.org/docroot/ETO/content/ETO\\_1\\_4X\\_What\\_Are\\_The\\_Side\\_Effects\\_of\\_Chemotherapy.asp](http://www.cancer.org/docroot/ETO/content/ETO_1_4X_What_Are_The_Side_Effects_of_Chemotherapy.asp). Acceso del 12 de julio de 2006.



sanofi aventis

Because health matters