

(Spanish: Anemia)

## **Anemia: Cuando sus glóbulos rojos están muy bajos**

Los glóbulos rojos llevan oxígeno a todas las partes del cuerpo. Generalmente, la anemia es una afección temporal causada por la quimioterapia y/o por tratamientos de radiación. Otras causas podrían ser la pérdida de sangre, un tumor que se difunde a la médula ósea, la anemia de enfermedades crónicas y anemias hemolíticas. Su conteo de glóbulos rojos puede disminuir lentamente durante el tratamiento.

Cuando la hemoglobina y los hematocritos disminuyen por debajo de cierto nivel, usted tiene anemia. Esto puede ser la causa de que usted se sienta muy cansado física y emocionalmente. Otros síntomas de anemia son debilidad extrema, dolores de cabeza, palidez y problemas para dormir.

### **Llame a su médico de inmediato si tiene:**

- ✓ *Problemas para respirar*
- ✓ *Latidos rápidos del corazón*
- ✓ *Dolor de pecho*
- ✓ *Mareo*
- ✓ *Pérdida de concentración o confusión*

### **Qué debe hacer:**

- Decida cuáles actividades son importantes para usted. Ahorre su energía para esas tareas.
- Equilibre las actividades y descanse.
- Descanse bastante. Duerma más de noche. Tome una siesta una vez al día.
- Haga ejercicios todos los días, como por ejemplo caminar.
- Beba mucho líquido, especialmente agua.
- Trate de comer. Use alimentos que están listos para comer. Congele porciones extras para comer más tarde.
- Siéntese lentamente. Levántese lentamente.
- Dígales sí a los amigos y familiares que quieren ayudarle con algunas tareas, como hacer las compras, el trabajo de la casa, el cuidado de los niños o cocinar.
- Dígales a TODOS sus médicos que es posible que tenga bajo nivel de glóbulos rojos.

✓ Para más sugerencias sobre Fatiga, vea el folleto de Inova Cancer Services titulado “*Managing Fatigue During the Cancer Experience*” [Manejo de la fatiga cuando se tiene cáncer]

Revisado 2004/Life With Cancer®