

Anemia: prevención, causas, síntomas y tratamiento

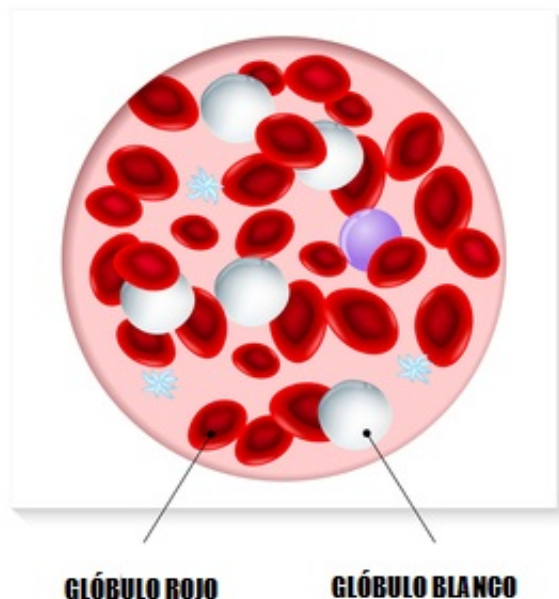


La anemia es una deficiencia en el número o la calidad de los glóbulos rojos (hematíes). Los glóbulos rojos transportan oxígeno alrededor del cuerpo, usando una proteína particular llamada hemoglobina. La anemia significa que el nivel de glóbulos rojos o el nivel de hemoglobina es menor de lo normal y la cantidad de oxígeno que necesitan los tejidos y órganos del cuerpo es insuficiente.

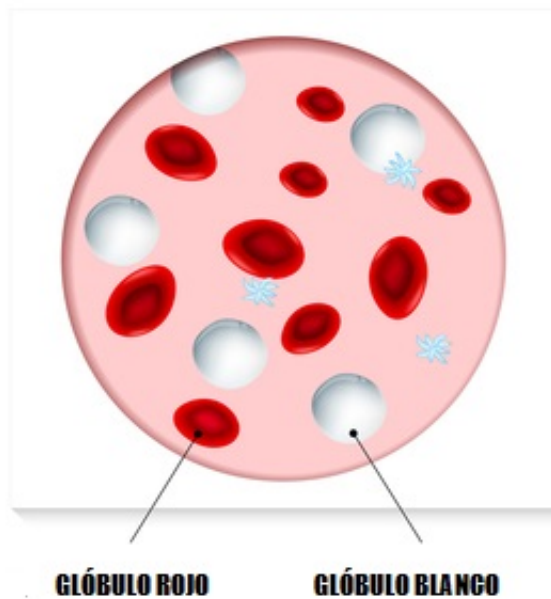
Cuando una persona está anémica, su corazón tiene que trabajar más duro para bombear la cantidad de sangre necesaria para obtener suficiente oxígeno alrededor de su cuerpo. Durante el ejercicio pesado, las células pueden no ser capaces de llevar suficiente oxígeno para satisfacer las necesidades del cuerpo y la persona puede llegar a agotarse con facilidad.

La anemia no es una enfermedad en sí misma, sino un resultado de un mal funcionamiento en algún lugar del cuerpo. Esta condición de la sangre es común, particularmente en las mujeres.

Normal



Anemia



Causas de la anemia

La anemia puede tener muchas causas, las que incluyen:

- **Carencia dietética:** falta de hierro, vitamina B12 o ácido fólico en la dieta.
- **Malabsorción:** cuando el cuerpo no es capaz de utilizar los nutrientes en la dieta, causada por condiciones como la enfermedad celíaca.
- Trastornos hereditarios tales como talasemia o anemia de células falciformes.
- Los trastornos autoinmunes como la anemia hemolítica autoinmune, donde las células inmunes atacan los glóbulos rojos y disminuyen su vida útil.
- Enfermedades crónicas como la artritis reumatoide y la tuberculosis.
- Trastornos hormonales como el hipotiroidismo.
- Trastornos de la médula ósea como el cáncer o la infección.
- Pérdida de sangre debido a un trauma, cirugía, cáncer, úlcera péptica, menstruación pesada, cáncer de intestino o donaciones frecuentes de sangre.
- Medicamentos como antibióticos, antiinflamatorios o medicamentos anticoagulantes.
- Infecciones como la malaria y la septicemia, que reducen la vida útil de los glóbulos rojos.
- Períodos de rápido crecimiento o altas necesidades energéticas como la pubertad o el embarazo.

Síntomas de la anemia

Dependiendo de la gravedad, los síntomas de la anemia pueden incluir:

- Piel pálida
- Fatiga
- Debilidad
- Cansancio
- Disnea (falta de oxígeno, sin aliento)
- Disminución de la presión arterial cuando se está de pie desde una posición sentada o acostada ([hipotensión ortostática](#)) - esto puede ocurrir después de una pérdida aguda de sangre, como una hemorragia
- Dolores de cabeza frecuentes
- Se irrita con facilidad
- Dificultades para concentrarse
- Lengua enrojecida
- Pérdida de apetito
- Extraños antojos de comida.

Grupos de alto riesgo

Ciertas personas están en mayor riesgo de desarrollar anemia, los que incluyen:

- Mujeres menstruando
- Mujeres embarazadas y lactantes
- Los bebés, especialmente si son prematuros
- Niños que pasan por la pubertad
- Vegetarianos
- Personas con cáncer, úlceras estomacales y algunas enfermedades crónicas
- Personas que realizan dietas de moda
- Atletas.

Tratamiento para la anemia

El tratamiento depende de la causa y la gravedad, sin embargo, las alternativas incluyen:

- Suplementos vitamínicos y minerales en caso de deficiencia.
- Inyecciones de hierro si la persona tiene bajos niveles de hierro.
- Vitamina B12 (por inyección) la cual es necesaria para la anemia perniciosa.
- Antibióticos si la infección es la causa.
- Alterar la dosis o el régimen de medicamentos regulares como los antiinflamatorios (si es necesario).

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

- Transfusiones de sangre (si es necesario).
- La terapia de oxígeno (si es necesario).
- Cirugía para prevenir el sangrado anormal como la menstruación pesada.
- Cirugía para extirpar el bazo ([esplenectomía](#)) en casos de anemia hemolítica grave.

Debe tener en cuenta: Tome suplementos de hierro sólo cuando lo indique su médico. El cuerpo humano no es muy eficiente para excretar hierro y usted podría envenenarse si toma más de la dosis recomendada.

Prevención de la anemia

Algunas formas de anemia no se pueden prevenir porque son causadas por una “avería” en el proceso de fabricación de la célula. La anemia causada por la deficiencia dietética se puede prevenir asegurándose de que ciertos grupos de alimentos se consuman de forma regular, incluyendo productos lácteos, carnes magras, frutos secos y legumbres, frutas y verduras frescas. Los vegetarianos que prefieren no comer alimentos lácteos (veganos) deben considerar tomar suplementos de vitaminas y minerales regularmente.