

Anemia

(Available in English, *Anemia: Managing Chemotherapy Side Effects*)



“Le dije al doctor que me sentía agotada. Me hizo pruebas de sangre para ver si tenía anemia. Ahora recibo tratamiento y tengo más energía”. –María del Carmen

Llame a su doctor o enfermera si usted:

- Siente mareos o se desmaya
- Tiene dificultad para respirar
- Siente debilidad y cansancio
- Siente que su corazón late muy rápido.

¿Qué es la anemia?

Anemia es cuando su cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos. Los glóbulos rojos en la sangre ayudan a llevar oxígeno a las diferentes partes del cuerpo. La anemia puede hacer que sienta mucho cansancio o debilidad.

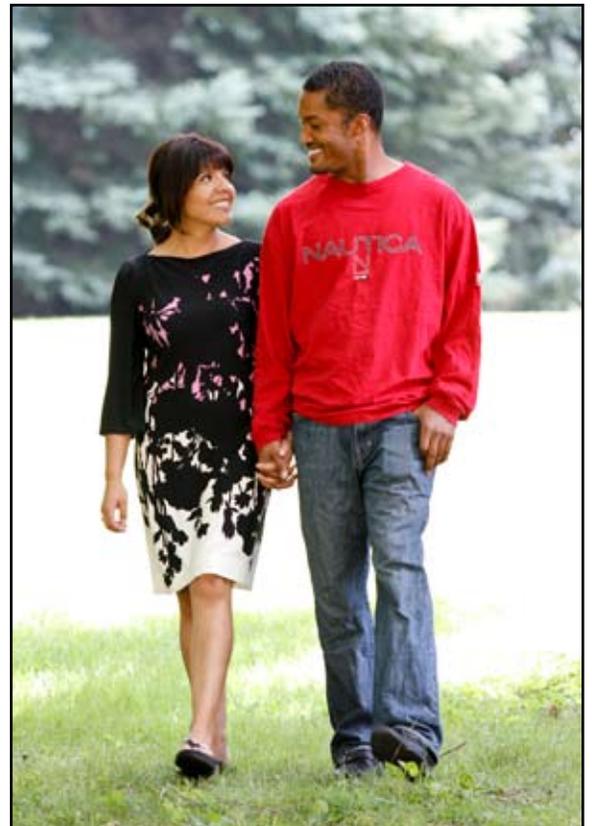
Consejos para cuando sienta cansancio o debilidad:

Ahorre su energía.

- Haga solamente las cosas más importantes de cada día.

Pida ayuda.

- Cuando su familia o sus amigos le ofrezcan ayuda, acéptela. Pueden llevarle al doctor, a hacer compras o pueden prepararle comida.



Mantenga el equilibrio entre el descanso y la actividad

- Duerma siestas cortas durante el día. Las siestas de menos de 1 hora son las mejores. Demasiado reposo en cama puede hacerle sentir débil.
- Duerma 8 horas por lo menos todas las noches.
- Puede sentirse mejor si camina un poco o si hace un poco de ejercicio todos los días.

Coma y beba bien.

- Hable con su doctor o enfermera para saber cuáles comidas y bebidas le hacen mejor
 - Tal vez necesite comer alimentos con **mucha proteína**, como lo son la carne, la mantequilla de maní o cacahuete (“peanut butter”) y los huevos.
 - Tal vez necesite comer alimentos con **hierro**; **una buena opción son las carnes rojas**, las verduras de hojas verdes (como las espinacas) y los frijoles.
- La mayoría de las personas necesitan tomar por lo menos 8 vasos (de 8 onzas) de agua u otros líquidos todos los días. El agua y los jugos a los que le añada agua son buenas opciones.



Preguntas para su doctor o enfermera:

► Si usted no habla inglés, pida un intérprete.

1. ¿De qué problemas debo avisarles?
2. ¿Qué está causando la anemia?
3. ¿Me ayudaría si tomara medicinas, pastillas de hierro o si me hacen una transfusión de sangre?
4. ¿Puede darme el nombre de un dietista (nutricionista) para saber qué alimentos me pueden ayudar?



Su doctor o su enfermera le pedirán que se haga análisis de sangre. Si tiene anemia, podrá necesitar medicinas. O puede ser que necesite una transfusión de sangre para ayudarle a sentirse mejor.



NATIONAL
CANCER
INSTITUTE

Impreso en agosto del 2010

Servicios gratuitos para saber más

Instituto Nacional del Cáncer Servicio de Información sobre el Cáncer

Teléfono en español : 1-800-422-6237 (1-800-4-CANCER)

Por medio de su servicio TRS

Internet: www.cancer.gov/espanol
www.cancer.gov

Esta hoja: www.cancer.gov/consejos-quimio/anemia

Serie completa: www.cancer.gov/consejos-quimio

