

# Anemia

## Anemia

A person with anemia has fewer red blood cells in his or her blood than the normal level. Red blood cells carry oxygen to all the cells in the body. When the number of red blood cells is lower than normal, less oxygen is carried in the blood.

### Signs

A person with anemia may not notice any signs. As anemia gets worse, you may have:

- Fatigue – feel weak or tired
- Dizziness or feel faint
- Cold hands or feet
- Headaches
- Pale skin or nails that break easily
- Trouble thinking clearly or a hard time concentrating
- Shortness of breath or chest pain
- A fast or irregular heart beat
- Fewer menstrual periods or increased bleeding during menstrual periods

Talk to your doctor if you have any of these signs.

Call 911 if you have shortness of breath or chest pain.

Una persona con anemia tiene pocos glóbulos rojos en su sangre en comparación con el nivel normal. Los glóbulos rojos transportan oxígeno a todas las células del cuerpo. Cuando la cantidad de glóbulos rojos está por debajo de lo normal, se transporta menos oxígeno en la sangre.

### Síntomas

Es posible que una persona con anemia no note ningún signo. A medida que la anemia empeora, usted puede sentir:

- Fatiga, debilidad o cansancio
- Mareos o sentir que se desmaya
- Manos o pies fríos
- Dolores de cabeza
- Piel o uñas pálidas que se rompen fácilmente
- Problemas para pensar claramente o dificultad para concentrarse
- Dificultad para respirar o dolor en el pecho.
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares
- Pocos períodos menstruales o aumento del sangrado durante los períodos menstruales

Hable con su médico si presenta cualquiera de estos síntomas.

Llame al 911 si tiene dificultad para respirar o dolor en el pecho.

## Causes

The causes of anemia include:

- Problems with how iron is used by the body
- Not eating enough iron-rich foods
- Bleeding or blood loss, such as from heavy menstrual periods
- Pregnancy
- A lack of folate or B-12 vitamins in the body
- Treatments for some diseases, such as cancer, that make it harder for the body to make new red blood cells
- Sickle-cell disease where the body destroys too many red blood cells
- Immune system problems where the body destroys or cannot make red blood cells
- Babies less than one year old who drink cow's or goat's milk
- Babies who are fed formula that does not have extra iron

## Causas

Las causas de anemia incluyen:

- Problemas con la forma en que el cuerpo usa el hierro
- No comer suficientes alimentos con alto contenido de hierro
- Sangrado o pérdida de sangre, como en los períodos menstruales abundantes
- Embarazo
- Falta de folatos o vitamina B12 en el cuerpo
- Tratamientos para algunas enfermedades como el cáncer, que dificultan que el cuerpo cree nuevos glóbulos rojos
- La enfermedad de células falciformes en las que el cuerpo destruye demasiados glóbulos rojos
- Problemas del sistema inmunitario en los que el cuerpo destruye o no puede generar glóbulos rojos
- Bebés menores de un año que beben leche de vaca o de cabra
- Bebés que se alimentan con fórmula que no tiene hierro adicional

## Your Care

Your doctor will do tests to find the cause of your anemia and to plan your treatment. You may need to:

- Eat a healthy diet that includes fruits, vegetables, breads, dairy products, meat and fish. Eat more iron-rich foods such as lean beef, pork or lamb, poultry, seafood, iron-fortified cereals and grains, green leafy vegetables such as spinach, nuts and beans. Your doctor may want you to meet with a dietitian to plan healthy meals.
- Take vitamin or iron supplements.
- Get a blood transfusion to treat blood loss. Blood is given through an intravenous (IV) line into a blood vessel.
- Have other treatments such as medicines or surgery to treat the cause of your anemia.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

## Cuidados

Su médico le hará las pruebas para averiguar la causa de su anemia y para planificar su tratamiento. Es posible que deba:

- Comer una dieta saludable que incluya frutas, vegetales, panes, productos lácteos, carne y pescado. Comer más alimentos ricos en hierro como carne magra, cerdo o cordero, aves, mariscos, cereales y granos fortificados con hierro, vegetales de hojas verdes como la espinaca, nueces y frijoles. Es posible que su médico quiera que usted acuda a un dietista para planificar las comidas saludables.
- Tomar vitaminas o suplementos de hierro.
- Recibir una transfusión sanguínea para tratar la pérdida de sangre. La sangre se administra por una vía intravenosa (IV) dentro de un vaso sanguíneo.
- Tomar otros tratamientos como medicamentos o cirugía para tratar la causa de la anemia.

Hable con el médico o con el personal de enfermería si tiene alguna pregunta o inquietud.