

Anemia

Anemia is a lower than normal red blood cell count. Red blood cells carry oxygen to all parts of the body. When there is a low number of red blood cells, less oxygen is getting to the parts of the body. This can make a person feel tired and weak.

Causes

- Problems with how iron and other foods are used by the body
- Not eating enough iron-rich foods
- Bleeding in the mouth, esophagus, stomach or intestines
- Vaginal bleeding or heavy menstrual flow
- 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.

Signs

If you have any of these signs, talk to your doctor.

- Feeling weak or tired
- Pale skin, lips, gums, lining of eyes, nails or palms of hands
- Trouble thinking clearly or feeling confused
- Dizziness or faintness
- Shortness of breath or chest pain
- Rapid heart beat
- Babies and children may grow too slowly

Your Care

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

- Eating healthy meals that include fruits, vegetables, breads, dairy products, meat and fish. Eat iron-rich foods such as leafy vegetables, red meats, nuts and beans. Your doctor may want you to meet with a dietitian to plan healthy meals.
- Taking an iron supplement.
- Drinking 6-8 glasses of liquids each day.

Anemia

La anemia es un recuento de células sanguíneas más bajo que lo normal. Los glóbulos rojos llevan oxígeno a todas partes del cuerpo. Cuando hay un bajo número de glóbulos rojos, llega menos oxígeno a las partes del cuerpo. Esto puede hacer que una persona se sienta cansada y débil.

Causas

- Problemas con la manera en que el cuerpo usa el hierro y otros alimentos
- No comer suficientes alimentos con alto contenido de hierro
- Sangrado en la boca, el esófago, el estómago y los intestinos
- Sangrado vaginal o sangrado menstrual intenso
- Bebés de menos de un año de edad que beben leche de vaca o de cabra
- Bebés que beben fórmula sin hierro adicional

Síntomas

Si tiene cualquiera de estos síntomas, hable con su médico:

- debilidad o cansancio;
- piel, labios, encías, revestimiento de los ojos, uñas o palmas de las manos de color pálido;
- problemas para pensar de manera clara o sensación de confusión;
- mareos o desmayos;
- falta de aire o dolor en el pecho;
- pulso acelerado;
- crecimiento demasiado lento en niños y bebés.

Cuidados

Su médico le realizará exámenes para averiguar la causa de su anemia y para planificar su tratamiento. Éste puede incluir:

- Comer comidas saludables que incluyan frutas, verduras, pan, productos lácteos, carne y pescado. Comer alimentos con alto contenido de hierro tales como verduras de hojas verdes, carnes rojas, nueces y frijoles. Su médico puede solicitarle que vea a un nutricionista para planificar comidas saludables.
- Tomar un suplemento de hierro.
- Beber entre 6 y 8 vasos de líquido al día.

Anemia. Spanish.

- Getting a transfusion to replace iron and blood that you have lost.

Call your doctor **right away** if you:

- Are too dizzy to stand up
- Have shortness of breath

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

1/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.

- Realizarse una transfusión para reemplazar el hierro y la sangre que ha perdido.

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

- se siente demasiado mareado para ponerse de pie;
- le falta el aire.

Hable con su médico o enfermera si tiene alguna pregunta o inquietud.

Anemia. Spanish.

1/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.