

## ONCOLOGÍA

## Anemia

## Cuidados después de la quimioterapia

*¿Qué es la anemia?*

Es posible que el cáncer o el tratamiento contra el cáncer causen anemia. La anemia es una concentración baja de glóbulos rojos en la sangre (los glóbulos rojos son los encargados de llevar oxígeno a todo el cuerpo). Muchos factores pueden causar anemia. La falta de hierro es una de las causas más comunes en las personas sin cáncer.

Tener anemia puede provocarle cansancio y debilidad. Es posible que también tenga problemas para concentrarse.

*¿Qué puedo hacer en casa para cuidarme?*

- Coma una dieta bien balanceada que incluya alimentos altos en proteínas y hierro. La carne, la mantequilla de cacahuete, el huevo, frijoles, pollo, verduras de hojas verdes y las pasas son todas buenas opciones.
- Ahorre energía. Decida cada día cuáles son las cosas más importantes que tenga que hacer.
- Equilibre las actividades con reposo. Procure dormir por lo menos 8 horas todas las noches. Es posible que necesite tomar una siesta corta durante el día.
- Pida ayuda a sus amigos y familiares para hacer los quehaceres de la casa como limpiar, cocinar o hacer las compras.
- Si su médico le recomienda tomar comprimidos de hierro, procure tomarlos con el estómago vacío aproximadamente 1 hora antes o 2 horas después de las comidas. Sin embargo, es posible que necesite tomar el hierro con los alimentos para evitar las molestias estomacales.
- No tome antiácidos ni leche ni bebidas con cafeína (café, té o refrescos de cola) al mismo tiempo, ni dentro de las primeras 2 horas inmediatamente después de tomar el comprimido de hierro. Cualquiera de esas bebidas o el antiácido puede hacer que a su organismo le resulte difícil absorber el hierro.

*(continúa)*

## *continuación*

### *¿Cuándo debo llamar al médico?*

- La vitamina C (que se obtiene a través de los alimentos o las vitaminas) ayuda a que su organismo absorba el hierro. Procure tomar los comprimidos de hierro con un vaso de jugo de naranja o algún otro alimento alto en vitamina C como las frutas cítricas.
  - Si se le olvida tomar uno de los comprimidos de hierro, no debe tomar una dosis doble la próxima vez que tome el hierro.
  - Mantenga los comprimidos de hierro fuera del alcance de los niños pequeños. Una sobredosis de hierro puede ser muy peligrosa para ellos.
- 
- Informe a su médico si siente presión o dolor en el pecho. Esto puede presentarse con:
    - Dificultad para respirar.
    - Mareos o sensación de desvanecimiento.
    - Pulso rápido o irregular.
    - Dolor en el pecho. Llame al 911 o vaya al Departamento de Emergencias si tiene dolor en el pecho.

Si no puede comunicarse con su equipo de cuidados de la salud o si sus síntomas empeoran, vaya a la clínica de atención inmediata (Urgent Care) o al Departamento de Emergencias.

#### **After Chemotherapy Care Instructions: Anemia**