

Lo que necesita
saber sobre la **Anemia y**
la insuficiencia
renal crónica



NKF National Kidney
Foundation®
Making Lives Better

La anemia es un estado serio. Millones de estadounidenses padecen de este trastorno. La anemia se produce cuando existe escasez de glóbulos rojos. Los glóbulos rojos llevan oxígeno de sus pulmones a todos sus órganos y tejidos, proporcionando energía para sus actividades diarias.

¿Cuáles son los síntomas de la anemia?

Los síntomas de la anemia varían. En muchos casos, no se detecta la anemia porque otros estados crónicos la ocultan. Si usted tiene anemia, es posible que:

- ❖ luzca pálido
- ❖ se sienta más cansado
- ❖ tenga poca energía para realizar sus actividades diarias
- ❖ tenga poco apetito
- ❖ tenga problemas para dormir
- ❖ tenga problemas para pensar con lucidez
- ❖ se sienta mareado o tenga dolores de cabeza
- ❖ tenga latidos rápidos
- ❖ le falte el aliento
- ❖ se sienta deprimido.



¿Qué causa la anemia?

La anemia puede deberse a:

- ❖ muy poco hierro en su cuerpo
- ❖ pérdida de sangre debido a accidentes, cirugía, úlceras estomacales, tumores en el riñón o en la vejiga, cáncer o pólipos en los intestinos, y a otras causas
- ❖ enfermedades crónicas como insuficiencia renal, enfermedad al hígado, HIV/SIDA, lupus sistémico, y cáncer
- ❖ muy poca vitamina B12 o ácido fólico en su organismo
- ❖ una infección o inflamación en su cuerpo
- ❖ una dieta deficiente
- ❖ enfermedades que dañan o destruyen sus glóbulos rojos, como la degranocitosis.

Si usted tiene anemia, su médico examinará la causa exacta para darle el mejor plan de tratamiento.

¿Por qué la insuficiencia renal crónica causa anemia?

La mayoría de personas con insuficiencia renal crónica padecen de anemia. Esto ocurre porque los riñones enfermos ya no producen de manera suficiente una hormona llamada eritropoyetina, también denominada EPO, por sus siglas en inglés. Esta hormona le indica a su médula que produzca más glóbulos rojos. La anemia se puede presentar incluso con una pérdida moderada de la función renal. Si padece de insuficiencia renal crónica, también debería ver si tiene anemia. De ser el caso, debería recibir tratamiento. Los estudios han demostrado que a los pacientes de insuficiencia renal les va mejor cuando se tratan la anemia.

¿Cómo sé si tengo anemia?

Si tiene síntomas de anemia, debería ver a su médico. El médico hará algunas pruebas para chequear:

- ❖ Su nivel de hemoglobina (Hgb, por sus siglas en inglés). La hemoglobina es parte de los glóbulos rojos que lleva oxígeno a todo su cuerpo. Los niveles normales de hemoglobina son de 12.5 a 15 gramos por decilitro para las mujeres y de 14 a 16 gramos por decilitro para los hombres.* La medición de la hemoglobina es la prueba preferida para ver la existencia de anemia ya que es considerada la más exacta.
- ❖ Su hematócrito (Hct o "crito"), que indica cuánto de su sangre está compuesta por glóbulos rojos. Los hematócritos normales son de 38 a 47 por ciento para las mujeres y de 42 a 50 por ciento para los hombres.*

Hable con su médico

Si cree que podría tener anemia, vea a su médico. Los siguientes consejos lo ayudarán a sacarle el máximo provecho a su consulta:

- ❖ Anote sus síntomas, alergias, medicinas, y procedimientos médicos anteriores. Muéstreselos a su médico.
- ❖ Cuéntele a su médico sobre cualquier problema de salud que tenga, cómo funciona su tratamiento, y cómo se siente.
- ❖ Pregúntele a su médico cuál es su nivel de hemoglobina y lleve un registro.
- ❖ Durante su consulta, mencione todos los problemas que le preocupan.
- ❖ Asegúrese que comprende todo lo que su médico le ha dicho y las decisiones que ha tomado sobre su plan de tratamiento.
- ❖ Tome notas para recordar lo que su médico ha indicado.

* Del Manual de Información Médica Merck

¿Cómo sé si tengo anemia?

Si tiene síntomas de anemia, debería ver a su médico. El médico hará algunas pruebas para chequear:

- ❖ Su nivel de hemoglobina (Hgb, por sus siglas en inglés). La hemoglobina es parte de los glóbulos rojos que lleva oxígeno a todo su cuerpo. Los niveles normales de hemoglobina son de 12.5 a 15 gramos por decilitro para las mujeres y de 14 a 16 gramos por decilitro para los hombres.* La medición de la hemoglobina es la prueba preferida para ver la existencia de anemia ya que es considerada la más exacta.
- ❖ Su hematócrito (Hct o "crito"), que indica cuánto de su sangre está compuesta por glóbulos rojos. Los hematócritos normales son de 38 a 47 por ciento para las mujeres y de 42 a 50 por ciento para los hombres.*

Hable con su médico

Si cree que podría tener anemia, vea a su médico. Los siguientes consejos lo ayudarán a sacarle el máximo provecho a su consulta:

- ❖ Anote sus síntomas, alergias, medicinas, y procedimientos médicos anteriores. Muéstreselos a su médico.
- ❖ Cuéntele a su médico sobre cualquier problema de salud que tenga, cómo funciona su tratamiento, y cómo se siente.
- ❖ Pregúntele a su médico cuál es su nivel de hemoglobina y lleve un registro.
- ❖ Durante su consulta, mencione todos los problemas que le preocupan.
- ❖ Asegúrese que comprende todo lo que su médico le ha dicho y las decisiones que ha tomado sobre su plan de tratamiento.
- ❖ Tome notas para recordar lo que su médico ha indicado.

* Del Manual de Información Médica Merck



¿Cómo se trata la anemia?

Su tratamiento dependerá de la causa exacta de su anemia. Tal vez puede incluir tomar suplementos de hierro, vitamina B12 o ácido fólico. Se pueden hacer trasfusiones de sangre para tratar algunos tipos de anemia como la originada por degranocitosis. Los pacientes cuya anemia es consecuencia de la insuficiencia renal crónica se tratan con medicinas que aumentan la producción de glóbulos rojos, que se mide con el incremento de los niveles de hemoglobina. Un ejemplo es la epoyetina alfa que es casi idéntica a la hormona natural (eritropoyetina) que producen los riñones. Una medicina más reciente denominada darbepoyetina alfa funciona de la misma manera que la hormona natural, pero permanece por más tiempo en el cuerpo y puede administrarse con menos frecuencia. Estas medicinas se pueden suministrar por medio de inyecciones subcutáneas (debajo de la piel) o intravenosas (por medio de las venas). Usted y su médico pueden decidir qué método es el mejor para usted. El objetivo del tratamiento de la anemia

para los pacientes de insuficiencia renal crónica es alcanzar y mantener un nivel de hemoglobina de, por lo menos, 11 a 12.

¿Tendré que tomar suplementos?

Si tiene deficiencia de hierro, de vitamina B12 o de ácido fólico, es posible que tenga que tomar suplementos. Tal vez su médico haga algunas pruebas para examinar los niveles de estas vitaminas y minerales importantes. La deficiencia de vitamina B12 puede tratarse por medio de inyecciones en el músculo. Ácido fólico adicional puede tomarse en forma de pastilla. Si necesita hierro adicional, es posible que su médico le prescriba pastillas de hierro.

Si usted padece de insuficiencia renal crónica y está tomando medicina para aumentar la producción de glóbulos rojos, su médico se asegurará que tenga suficiente reservas de hierro en su organismo. Sin suficiente hierro en su cuerpo, la medicina no funcionará de manera efectiva. Dos pruebas denominadas TSAT y ferritina pueden mostrar si su cuerpo tiene suficiente hierro. Su TSAT debería ser,



por lo menos, 20 por ciento, y su ferretina debería ser, por lo menos, 100. Tal vez tenga que recibir hierro por medio de inyecciones para alcanzar los niveles ideales.

¿Tendré que cambiar mi dieta?

Los alimentos que son ricos en hierro, ácido fólico y vitamina B12 pueden ser útiles en algunos casos. Pregúntele a su médico si modificaciones en su dieta podrían ayudarlo a recuperarse de la anemia. Un dietista registrado lo puede ayudar a planear sus comidas para incluir alimentos que son buenas fuentes de estas vitaminas y minerales. Si usted padece de insuficiencia crónica, consulte con su médico antes de cambiar su dieta.

¿Qué pasa si no trato mi anemia?

Si no se trata, la anemia puede causar problemas serios. La anemia puede empeorar sus otros problemas de salud. Si la anemia empeora, el nivel bajo de glóbulos rojos en su organismo puede hacer que su corazón trabaje más fuertemente, lo que puede ocasionar un engrosamiento del lado izquierdo del corazón, una condición seria llamada hipertrofia del ventrículo izquierdo o HVI. Lamentablemente, muchas personas que padecen de insuficiencia renal crónica no reciben tratamiento contra la anemia hasta que sus riñones han dejado de funcionar y necesitan diálisis. La detección temprana de la insuficiencia renal crónica le ayudará a su médico a hacer seguimiento a su hemoglobina y tratarlo contra la anemia, de ser necesario.

Puntos clave para recordar:

- ✓ Anemia significa que tiene una escasez de glóbulos rojos en su organismo. Los glóbulos rojos llevan el oxígeno a todos sus órganos y tejidos.
- ✓ Se diagnostica la anemia al examinar los niveles de hemoglobina o hematócrito.
- ✓ Si usted tiene anemia, su médico verificará la causa exacta para planear mejor su tratamiento.
- ✓ Los síntomas de la anemia pueden variar, pero comúnmente son: fatiga, poca energía para realizar tareas diarias, poco apetito, problemas para dormir, mareos, dolor de cabeza, falta de concentración, latidos rápidos, y falta de aliento.
- ✓ La insuficiencia renal crónica pueden causar anemia debido a un nivel bajo de la hormona denominada eritropoyetina o EPO (por sus siglas en inglés) que estimula la producción de glóbulos rojos.
- ✓ El tratamiento para la anemia depende de su causa exacta, pero puede incluir: tomar suplementos de hierro, vitamina B12, o ácido fólico, tomar medicinas que aumenten la producción de glóbulos rojos, y a veces, transfusiones.
- ✓ Con la insuficiencia renal crónica, con frecuencia se necesitan suplementos de hierro junto con EPO para tratar la anemia.
- ✓ Si no se trata la anemia ésta puede desencadenar complicaciones serias, como problemas cardiacos.

¿Y si tengo más preguntas?

Debería hablar con su médico. Tal vez también desee leer las siguientes publicaciones disponibles en la Fundación Nacional del Riñón:

- ❖ *Acerca de la insuficiencia renal crónica: una guía para los pacientes y sus familias*
- ❖ *¿Tiene riesgo elevado de padecer insuficiencia renal crónica?*
- ❖ *Sus riñones: químicos principales del organismo* (disponible solo en inglés)
- ❖ *Señales de advertencia sobre la insuficiencia renal y del tracto urinario* (disponible solo en inglés)



Más de 20 millones de estadounidenses – uno de cada nueve adultos – padecen de insuficiencia renal crónica y la mayoría no lo saben. Otras más de 20 millones de personas tienen riesgo elevado de padecerla. La Fundación Nacional del Riñón, una importante organización voluntaria para la salud, busca prevenir las insuficiencias renales y del tracto urinario, mejorar la salud y el bienestar de los individuos y familias afectadas por estas enfermedades, y aumentar la disponibilidad de todos los órganos para trasplante. A través de sus 51 afiliadas a nivel nacional, esta fundación lleva a cabo programas en investigación, educación profesional, servicios comunitarios y al paciente, educación pública, y donación de órganos. El trabajo de la Fundación Nacional del Riñón es financiado por donaciones públicas..

Este folleto fue respaldado por una donación educativa de



www.anemia.com



National Kidney Foundation
30 East 33rd Street
New York, NY 10016
800-622-9010
www.kidney.org

© 2003 National Kidney Foundation, Inc.

Todos los derechos reservados.

Queda prohibido, sin la autorización escrita de National Kidney Foundation, Inc., la reproducción o transmisión total o parcial de esta publicación por cualquier medio, como el electrónico o el mecánico, incluyendo fotocopia, grabación o cualquier otro almacenamiento de información o sistema de recuperación.

K/DOQI Learning System (KLS)[™]

02-86