

## **Controlando la Anemia**

**La siguiente información está basada en las experiencias generales de muchos pacientes con cáncer de próstata. Su experiencia podría ser diferente. Si tiene alguna pregunta sobre los servicios de tratamiento para el cáncer de próstata que cubre su seguro médico, por favor póngase en contacto con su proveedor médico o proveedor de seguro médico.**

**Este material educativo ha sido posible por una beca del Departamento de Justicia de California (California Department of Justice, Antitrust Law Section), por un litigio de fondos para beneficiar a californianos que han sido diagnosticados con cáncer de próstata y sus familias.**

**Por favor, tómese la libertad de leer solamente las secciones de este folleto que necesite por el momento. No necesita leer todo ahora. Puede leer el resto después.**

## Índice

¿Qué aprenderé al leer este folleto? .....	4
¿Qué es la anemia?.....	5
¿Por qué la quimioterapia puede causar anemia? .....	6
¿Cómo saber si puedo tener anemia?.....	7
¿Cómo se puede tratar la anemia? .....	8
¿Qué puedo hacer para controlar la anemia? .....	9
¿Cuándo debo llamar a mi doctor? .....	12
¿Qué he aprendido al leer este folleto? .....	13
Palabras claves .....	14

## ¿Qué aprenderé al leer este folleto?

Cuando tiene **quimioterapia** para controlar el cáncer de próstata, es posible que tenga **efectos secundarios** o cambios no deseados en su cuerpo. Los efectos secundarios varían de persona a persona, y pueden ser diferentes de un tratamiento al siguiente. Algunas personas no experimentan efectos secundarios o los tienen muy leves. La buena noticia es que existen formas de controlar la mayoría de los efectos secundarios. En este folleto usted aprenderá sobre:

- Lo que es la **anemia**
- Por qué la quimioterapia puede causar anemia
- Cómo saber si usted puede tener anemia
- Cómo va a tratar la anemia su doctor
- Las cosas que puede hacer para ayudar a controlar la anemia
- Cuando debe llamar a su doctor

Es importante aprender a manejar los efectos secundarios que podría tener por la quimioterapia para que pueda seguir haciendo el mayor número de sus actividades normales que sea posible.

Las palabras que aparecen en **negrita** (letras más oscuras) se encuentran en la sección de “Palabras clave” al final del folleto.

## ¿Qué es la anemia?

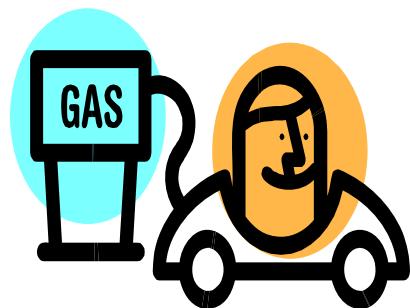
La sangre se compone de tres tipos de células:

- **Glóbulos blancos** que ayudan a combatir infecciones.
- **Plaquetas** que ayudan a que el cuerpo deje de sangrar cuando uno se corta.
- **Glóbulos rojos** que transportan oxígeno de los pulmones hacia todo el cuerpo.



Imagen de los glóbulos rojos

La **anemia** ocurre cuando su cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos para llevar oxígeno al cuerpo. Al igual que un carro, su cuerpo necesita combustible para funcionar. El oxígeno que los glóbulos rojos llevan, es el combustible que su cuerpo necesita para mantenerse activo.



## ¿Por qué la quimioterapia causa anemia?

La anemia es un efecto secundario o cambio no deseado en su cuerpo muy común cuando se tiene quimioterapia para controlar el cáncer de próstata. La anemia se presenta porque las medicinas **anticancer** que toma pueden afectar las células sanas en su cuerpo, incluyendo las células sanguíneas. La anemia que pudiera tener por el tratamiento de quimioterapia puede hacerlo sentir cansado o que le falta el aire al estar activo. Esto puede hacerlo sentir frustrado y desesperado. Usted no está solo. Se recuperara de la anemia ocasionada por el tratamiento de quimioterapia. El conteo de glóbulos rojos debe volver a la normalidad cuando termine su tratamiento. Lo que es importante recordar es que la anemia ocasionada por la quimioterapia se puede tratar.

## **¿Cómo saber si puedo tener anemia?**

Algunas señales de anemia son:

- Sentir fatiga o cansancio
- Estar muy pálido
- Mareos
- Dolores de cabeza
- Estar muy sensible o de muy mal humor
- Falta de aire
- Presión sanguínea baja
- Un aumento en el ritmo cardiaco o de respiración

Si tiene alguno de estos síntomas, hable con su doctor o equipo de cuidado médico.

Si su doctor dice que usted tiene anemia, hay medicinas que pueden ayudarle a sentirse mejor.

Es importante que hable con su doctor o equipo de cuidado médico sobre cualquier efecto secundario que pueda tener durante o después de su tratamiento. Su equipo de cuidado médico puede ayudarle a tratar estos problemas.

## ¿Cómo se puede tratar la anemia?

Durante su tratamiento de quimioterapia su doctor le pedirá que se haga análisis de sangre. Estos análisis de sangre le permitirán a su doctor ver cómo está su cuerpo.

Cuando se hace un análisis de sangre, una enfermera o técnico tomará una pequeña cantidad de sangre de su brazo con una aguja. Los análisis de sangre le indicarán a su doctor si su conteo de glóbulos rojos está bajo. Si el conteo de glóbulos rojos está muy bajo, su doctor podría parar sus tratamientos de quimioterapia hasta que su conteo de glóbulos rojos sea más alto. La buena noticia es que la anemia causada por la quimioterapia es tratable.



**Haciéndose un análisis de sangre**

Su doctor podría darle medicinas para tratar la anemia. Su doctor también podría ordenar una **transfusión de sangre** para tratar la anemia. Una transfusión de sangre es cuando se le dan glóbulos rojos donados por otra persona. La sangre que se le da es examinada para asegurarse que es sangre sana. Cuando le hacen una transfusión de sangre se le da una bolsa (o unidad) de sangre por medio de un I.V. (un tubo de plástico que va en una vena de su brazo por el cual se le dan los líquidos o medicina que necesita.) Una transfusión de sangre le ayudará a su cuerpo hasta que éste pueda producir más glóbulos rojos.

## ¿Qué puedo hacer para controlar la anemia?

Así como el tratamiento de cada paciente con cáncer es diferente, la forma en la que la anemia afecta a cada persona también es diferente. Sin embargo, hay cosas que usted puede hacer para ayudarle a lidiar con este efecto secundario del tratamiento.

- Duerma más por las noches y si es posible tome siestas o descansos durante el día. El sentirse cansado es uno de los efectos secundarios más comunes de la anemia.
- Trate de planear su día para que las actividades ligeras (como comer, sentarse, mirar televisión o leer) sean distribuidas en medio de las actividades que requieren de más energía (como ir al doctor, caminar alrededor de la cuadra o ir a una reunión familiar.)
- Las siestas son buenas si duran poco tiempo (no más de 30 a 40 minutos a la vez.) Asegúrese de levantarse y mover su cuerpo entre siestas.
- Tome muchos líquidos, por lo menos 8 vasos de ocho onzas al día. Esto le ayudará a evitar sentirse mareado cuando esté parado o sentado. También ayudará a que sus músculos se sientan más fuertes.



- Recuerde levantarse despacio después de haber estado sentado o recostado. Esto le ayudará a evitar sentirse mareado.
- Permita que otras personas le ayuden a hacer algunas de sus actividades normales como ir al supermercado, lavar la ropa o limpiar su casa.
- Hable con su patrón para saber si puede trabajar medio tiempo o un horario flexible.
- Consuma una dieta saludable para mantener su fortaleza. Hable con su doctor o equipo de cuidado médico doble lo que debe comer.
- Hable con su doctor o equipo de cuidado médico sobre las medicinas que puede tomar para ayudar a controlar la anemia.

## **Plan para controlar la anemia**

- ¿Quién le va a ayudar con sus actividades diarias como ir al supermercado o lavar la ropa? Anote los nombres e información:

---

---

- ¿Qué alimentos puede comer para ayudar a fortalecer su cuerpo?

---

---

---

- ¿Cómo se puede comunicar con su doctor o equipo de cuidado médico si necesita ayuda?

---

---

## ¿Cuándo debo llamar a mi doctor?

Usted debe llamar a su doctor si:

- Se siente muy cansado para levantarse de la cama por un periodo de más de 24 horas
- Se siente confundido
- Se siente mareado, pierde el balance o se cae
- Tiene problemas para respirar
- Tiene dolor en el pecho



Si tiene cualquiera de estos síntomas, hable con su doctor o equipo de cuidado médico. Existen medicinas y tratamientos que pueden ayudarle a sentirse mejor. Es importante que hable con su doctor o equipo de cuidado médico sobre cualquier efecto secundario que tenga durante o después de su tratamiento. Su equipo de cuidado médico puede ayudarle a tratar estos problemas.

<b>Nombre del doctor</b>	
<b>Número de teléfono del consultorio</b>	
<b>Número de localizador del doctor</b>	

## **¿Qué aprendí al leer este folleto?**

En este folleto, usted aprendió sobre:

- Lo que es la anemia
- Por qué la quimioterapia puede causar anemia
- Cómo saber si usted puede tener anemia
- Cómo va a tratar la anemia su doctor
- Las cosas que puede hacer para ayudar a controlar la anemia
- Cuándo debe llamar a su doctor

Si tiene alguna pregunta, por favor hable con su doctor o equipo de cuidado médico. Es importante que entienda lo que está pasando con su tratamiento para cáncer de próstata. Este conocimiento le ayudará a cuidarse mejor y a sentirse con más control para que pueda aprovechar al máximo su tratamiento.

## Palabras Claves

**Anemia:** cuando su cuerpo no tiene suficientes glóbulos rojos para llevar oxígeno al cuerpo.

**Anticancer:** medicinas que se utilizan en su tratamiento contra el cáncer.

**Efectos secundarios:** cambios no deseados en su cuerpo causados por el tratamiento para el cáncer de próstata.

**Fatiga:** cansancio mental o físico.

**Glóbulos blancos:** células en su cuerpo que ayudan a combatir infecciones.

**Glóbulos rojos:** células en su cuerpo que transportan oxígeno de los pulmones hacia todo el cuerpo.

**I.V. o intravenoso:** un tubo de plástico que va a una vena en su brazo, el cual le da los líquidos y medicinas que necesite.

**Plaquetas:** células en su cuerpo que le ayudan a dejar de sangrar.

**Quimioterapia:** un tratamiento para el cáncer de próstata, con el cual, se trata todo el cuerpo con medicinas anticancer potentes para matar muchas de las células del cáncer de próstata.

**Transfusión de sangre:** cuando recibe sangre donada por otra persona.

**Unidad:** cantidad de sangre que se administra durante una transfusión de sangre.