

Qué hacer con los Recuentos sanguíneos bajos

What to Do for Low Blood Counts - Spanish

Algunos cánceres y tratamientos contra el cáncer pueden hacer que los niveles de uno o más tipos de células sanguíneas disminuyan. Los niveles bajos de glóbulos blancos, glóbulos rojos y plaquetas pueden causar problemas como infecciones, cansancio o sangrado. No obstante; hay cosas que puede hacer para protegerse si tiene recuentos sanguíneos bajos.



Niveles bajos de glóbulos blancos (neutropenia)

La **neutropenia** es una afección en la que hay un número bajo de glóbulos blancos (neutrófilos) en el sistema inmunitario. Los neutrófilos ayudan a protegernos contra los gérmenes y a prevenir enfermedades. Cuando nos enfermamos o sufrimos lesiones, los neutrófilos ayudan al cuerpo a combatir la infección o el daño.

Un recuento bajo de glóbulos blancos es un efecto secundario de algunos tratamientos contra el cáncer; en especial, la quimioterapia. Si no tiene suficientes glóbulos blancos, hay cosas que puede hacer para protegerse.

- Lávese las manos con frecuencia. Si no tiene agua corriente limpia, use desinfectante para manos o toallitas desinfectantes.
- Evite grandes aglomeraciones de personas y personas enfermas. Si sale, use una máscara protectora.
- No comparta cepillos de dientes, tenedores, cucharas, vasos o pajillas.
- No coma alimentos crudos o no pasteurizados, como leche, queso, yogur y jugos de frutas y verduras.
- Pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer qué vacunas debería recibir y cuándo.

Dependiendo de qué tan bajos estén sus glóbulos blancos, su equipo de atención médica contra el cáncer podría sugerirle medicamentos para prevenir infecciones o para ayudar a su cuerpo a producir nuevos glóbulos blancos.

Cuándo buscar ayuda si tiene niveles bajos de glóbulos blancos:

- Temperatura superior a 100,4 F (38°C)
- Escalofríos o sudoración
- Estado de confusión nuevo o peor
- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar, incluso en reposo
- No puede levantarse de la cama por más de 24 horas



Niveles bajos de glóbulos rojos (anemia)

La **anemia** es una afección en la que hay un número bajo de glóbulos rojos. Los glóbulos rojos tienen una proteína llamada hemoglobina, que transporta oxígeno por todo el cuerpo. Los niveles bajos de glóbulos rojos pueden hacer que sienta cansancio, dificultad para respirar, palidezca o incluso sienta mareos.

Un recuento bajo de glóbulos rojos es otro efecto secundario de algunos tratamientos contra el cáncer; en especial, la quimioterapia. Algunos tipos de cáncer también pueden causar anemia. Si tiene un número bajo de glóbulos rojos, hay cosas que puede hacer para controlarlo y protegerse.

- Equilibre la actividad y el descanso. No se exceda.
- Consuma alimentos ricos en proteínas e hierro, como pescado, carne, huevos, cereales fortificados, frutas secas, nueces, frijoles, tofu y verduras de hojas oscuras.

Dependiendo de sus síntomas y de la causa de su nivel bajo de glóbulos rojos, su equipo de atención médica contra el cáncer podría sugerirle una transfusión de sangre u otro medicamento.

Cuándo buscar ayuda si tiene niveles bajos de glóbulos rojos:

- Estado de confusión nuevo o peor
- Vómito de color marrón oscuro o rojo brillante.
- Heces de color rojo brillante, rojo oscuro o negro
- Sangrado que no se detiene
- Siente mareos, aturdimiento, o se cae
- Dolor en el pecho
- Dificultad para respirar, incluso en reposo
- No puede levantarse de la cama por más de 24 horas



Niveles bajos de plaquetas (trombocitopenia)

La **trombocitopenia** es una afección en la que hay un número bajo de plaquetas en la sangre. Una plaqueta es un tipo de células sanguíneas que ayudan a que la sangre coagule y detiene el sangrado en caso de lesiones. Cuando su nivel de plaquetas está bajo, es posible que le salgan moretones o sangre con facilidad. También podría sentir dolor en las articulaciones o los músculos, o incluso notar sangre en la saliva, el vómito, la orina o las heces.

Los niveles bajos de plaquetas pueden ser un efecto secundario de algunos cánceres, quimioterapia, radiación, ciertos problemas de salud o medicamentos. Si tiene un número bajo de plaquetas, hay cosas que puede hacer para protegerse de un sangrado severo.

- Evite hacer cosas que puedan causar lesiones o caídas.
- Utilice una afeitadora eléctrica (no una hoja de afeitar) para afeitarse.
- Utilice un cepillo de dientes suave. Pregúntele a su equipo de atención médica contra el cáncer si está bien usar hilo dental.
- Pregunte acerca de un ablandador de heces para ayudar a prevenir el estreñimiento.
- No coloque nada en el recto, como supositorios, enemas o termómetros.
- Evite los medicamentos que diluyen la sangre a menos que su equipo de atención médica contra el cáncer le indique que debe tomarlos. Esto incluye anticoagulantes recetados, así como aspirina y medicamentos antiinflamatorios no esteroides (AINE) como ibuprofeno y naproxeno.
- Si sangra, siéntese y presione la zona durante varios minutos.

- Si se cae y se golpea la cabeza mientras su nivel de plaquetas está muy bajo, busque ayuda médica para asegurarse de que no haya sangrado en su cerebro.

Dependiendo de qué tan bajo esté su nivel de plaquetas y si tiene problemas de sangrado, su equipo de atención médica contra el cáncer podría sugerirle una transfusión de plaquetas o de sangre.

Cuándo buscar ayuda si tiene niveles bajos de plaquetas:

- Estado de confusión nuevo o peor
- Vómito de color marrón oscuro o rojo brillante
- Heces de color rojo o negro
- Sangrado que no se detiene
- Siente mareos, aturdimiento, o se cae
- No puede levantarse de la cama por más de 24 horas



Hable con su equipo de atención médica contra el cáncer.

No todos los tipos de cáncer ni los tratamientos contra el cáncer provocan recuentos sanguíneos bajos. Algunos solo podrían causar la disminución de un tipo de recuento sanguíneo. Otros podrían causar la disminución de más de un tipo de recuento sanguíneo.

Pregunte a su equipo de atención médica contra el cáncer:

- Qué resultados de pruebas de laboratorio debe observar y dónde encontrarlos
- Cuándo debe esperar que los recuentos sanguíneos sean bajos y durante cuánto tiempo
- Qué significa para usted un resultado normal o anormal



Para obtener información y respuestas sobre el cáncer, visite el sitio web de la Sociedad Americana Contra El Cáncer en cancer.org/es o llámenos al **1-800-227-2345**. Estamos aquí cuando usted nos necesite.

