

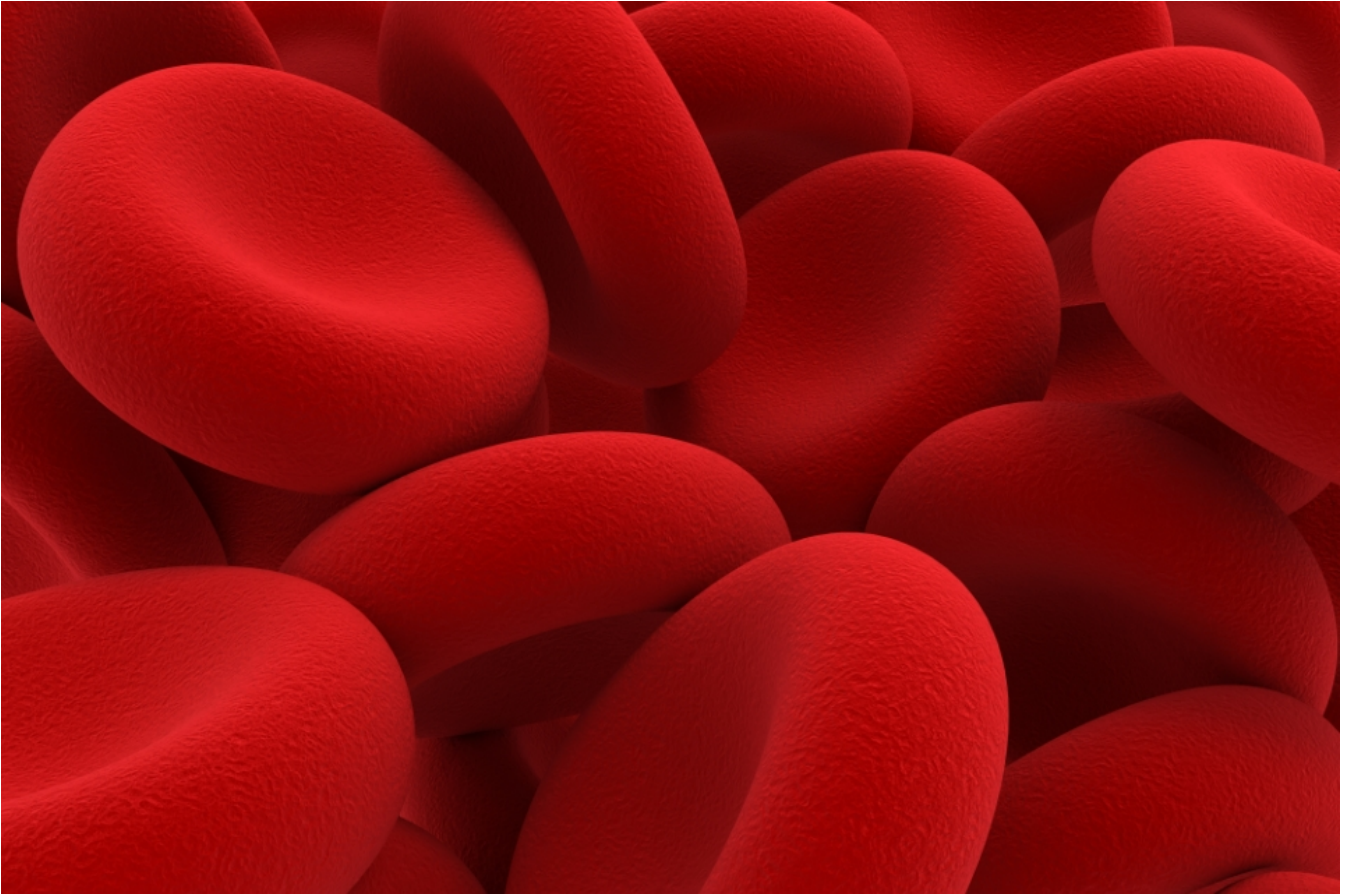


Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)  
<https://www.thewellproject.org/hiv-information/anemia-y-las-mujeres>

## **Anemia y las mujeres**

Submitted on Aug 11, 2023

Image



©Shutterstock.com/RomanenkoAlexey

*Read this fact sheet [in English](#)*

#### Índice

- [¿Qué es la anemia?](#)
- [¿Qué causa la anemia?](#)
- [La anemia y el VIH](#)
- [Las mujeres y la anemia](#)
- [Diagnóstico y tratamiento](#)
- [Cuidar de sí misma](#)

## ¿Qué es la anemia?

La anemia es una condición que ocurre cuando su cuerpo tiene muy pocos glóbulos rojos saludables o no tiene suficiente hemoglobina (vea a continuación). La anemia ha sido un tema de preocupación por mucho tiempo para personas viviendo con VIH. Desde que las personas comenzaron a tomar una combinación de medicamentos contra el VIH, la anemia grave se ha vuelto menos común. Sin embargo, la anemia sigue afectando a las personas viviendo con VIH, especialmente aquellas con recuentos bajos de CD4 (menos de 200 células/mm<sup>3</sup>). La causa de anemia también puede no estar relacionada con el VIH y algunas personas viviendo con el VIH pueden ser vulnerables a la anemia

debido a esas otras causas. Muchas personas viviendo con VIH pueden tener anemia (son anémicos) en algún punto, así que es importante saber lo que es la anemia, cómo reconocerla y cómo manejarla.

Su sangre tiene glóbulos rojos y blancos. Los glóbulos rojos llevan oxígeno y los glóbulos blancos luchan contra las infecciones. La anemia puede ocurrir si hay muy pocos glóbulos rojos (RBC, por sus siglas en inglés) o si el nivel de hemoglobina (HGB) en sus glóbulos rojos está por debajo de lo normal.

La HGB es una proteína que usa hierro para transportar oxígeno. Se encuentra en los glóbulos rojos y le da a la sangre su color rojo. La HGB transporta oxígeno desde los pulmones al resto del cuerpo. El cuerpo necesita oxígeno para generar energía y realizar todas sus funciones.

La anemia puede ser leve, moderada o severa (muy mala). También puede ser un problema temporal o más duradero. Con la anemia severa o de larga duración, la falta de oxígeno en la sangre puede dañar el corazón, el cerebro y otros órganos del cuerpo. La anemia muy grave puede incluso causar la muerte. La buena noticia es que la anemia puede ser diagnosticada y tratada.

Al principio, la anemia puede ser tan leve que no se da cuenta. Por lo general, los síntomas aparecen y empeoran a medida que la anemia empeora. Los síntomas pueden incluir:

- Fatiga (cansancio extremo; puede ser de leve a severa)
- Dificultad para la respirar; sentirse falta de aliento
- Frecuencia cardíaca rápida (palpitaciones rápidas, aunque esté sentada)
- Piel pálida (más descolorida de lo normal)
- Disminución del color rosado de los labios, las encías, el revestimiento de los párpados, lúnula de la uña y las palmas de las manos
- Sentir frío
- Confusión o pérdida de concentración
- Mareos o desmayos

## ¿Qué causa la anemia?

Hay muchas posibles causas de anemia, que incluyen:

- Muy poco hierro. Esto comúnmente sucede porque una mujer pierde demasiada sangre durante períodos menstruales abundantes o largos, tiene hemorragias nasales frecuentes o sangrado de los intestinos; denominadas "anemia por deficiencia de hierro"
- No tener suficientes [vitaminas](#) (*en inglés*) B: la escasez de vitamina B ácido fólico (folato) puede causar anemia; cuando su cuerpo no recibe suficiente vitamina B, se le llama "anemia perniciosa"
- EL VIH en sí puede prevenir la producción de los glóbulos rojos dentro de la médula ósea (la sustancia suave dentro de los huesos)
- Muchas [infecciones oportunistas \(IO\)](#) relacionadas al VIH
- Daño a los riñones o a la médula ósea (la sustancia suave dentro de los huesos)
- Algunas condiciones de tiroides (problemas con una hormona que ayuda a regular el peso)
- Algunos medicamentos que se usan comúnmente para tratar el VIH e infecciones relacionadas

## La anemia y el VIH

La anemia es más probable de suceder en personas viviendo con VIH que:

- Son mujeres
- Son afroamericanos/as
- Tienen recuentos de [células CD4](#) más bajos
- Tienen una [carga viral](#) más alta

- Tienen mala nutrición (no comen lo suficiente de los alimentos correctos o sus cuerpos no asimilan los nutrientes de los alimentos que comen [malabsorción]). Para obtener más información, consulte nuestra hoja informativa sobre [la nutrición y el VIH](#).
- Toman Retrovir (zidovudina, AZT)
- Toman ciertos medicamentos contra la hepatitis C (especialmente ribavirina)

La anemia es una condición común para las mujeres viviendo con VIH, y a menudo se pasa por alto.

## Las mujeres y la anemia

El tipo de anemia más común es la anemia debida a la deficiencia de hierro, que es causada por la falta de hierro. Las mujeres son especialmente propensas a desarrollar este tipo de anemia debido a varias razones. Primero, las mujeres de 12 a 49 años pierden sangre aproximadamente una vez al mes durante sus períodos. El hierro es necesario para hacer nueva sangre que reemplazará la sangre que se pierde con cada [período menstrual](#) (*en inglés*). El riesgo de anemia es más alto entre las mujeres con períodos que son especialmente largos o incluyen un sangrado muy intenso. Algunas mujeres también pierden hierro por fibromas uterinos (tumores no cancerosos dentro de la matriz) que sangran lentamente o por sangrados causados por el uso de ciertos dispositivos intrauterinos (DIU) para el [control de la natalidad](#).

En segundo lugar, las mujeres necesitan hierro adicional durante el [embarazo](#) para el desarrollo de sus bebés. De hecho, las mujeres embarazadas necesitan un 50 por ciento más de hierro de lo normal (27 mg por día en lugar de los 18 mg habituales por día). Las mujeres también pierden sangre durante el parto. Es importante que las mujeres que están embarazadas o que [planean quedar embarazadas](#) revisen sus niveles de hierro y que les informen a sus proveedores de atención de la salud sobre cualquier síntoma de anemia. Las vitaminas prenatales contienen hierro y pueden ayudar a prevenir los niveles bajos de hierro y la anemia relacionada con el embarazo.

## Diagnóstico y tratamiento

Con el diagnóstico y el tratamiento, los efectos de la anemia pueden reducirse en gran medida. La anemia generalmente se diagnostica midiendo la hemoglobina y el hematocrito (HCT). El HCT es el porcentaje de glóbulos rojos en la sangre. La hemoglobina y el hematocrito se miden como parte de una prueba de sangre de rutina llamada [conteo sanguíneo completo](#) (*en inglés*) (CBC, por sus siglas en inglés). Se debe realizar un CBC como parte de sus exámenes (chequeos) de salud regulares.

- Los niveles de HGB para las mujeres deberían ser de aproximadamente 12 gramos por decilitro (g/dL): un nivel de HGB de menos de 6.5 g/dL es muy peligroso y podría ser potencialmente mortal.
- Los niveles de HCT para las mujeres deberían ser del 35 al 46 por ciento.

El tratamiento para la anemia depende de su causa:

- Si la causa del problema es el sangrado, es importante encontrar y controlar la fuente del sangrado.
- Si los niveles de hierro son bajos, su proveedor de atención de la salud le sugerirá maneras de aumentar la cantidad de hierro en su sangre. Es posible que pueda cambiar su dieta para incluir alimentos con mucho hierro. El hierro se encuentra en verduras de hojas verdes oscuras (col rizada, espinaca, acelgas), carne roja, frijoles (garbanzos, lentejas, soya), mariscos (moluscos como ostras, almejas, vieiras), y pan y cereales fortificados. Tomar tabletas de hierro también puede elevar los niveles de hierro. Hable con su proveedor de atención de la salud antes de tomar hierro adicional.
- Si sus niveles de ácido fólico son bajos, es posible que pueda agregar alimentos que contengan ácido fólico a su dieta. El ácido fólico se encuentra en verduras de hojas verdes

oscuras, espárragos, frijoles (por ejemplo, habas, frijoles negros, garbanzos, lentejas), frutas cítricas (naranjas, toronjas, mandarinas, limones, limas) e hígado de res. También puede tomar tabletas de ácido fólico. El ácido fólico es especialmente importante para las mujeres embarazadas; tener niveles apropiados de ácido fólico (recomendado: 400 microgramos/día) puede ayudar a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la médula espinal de un bebé.

- Si sus niveles de vitamina B12 son bajos, es posible que necesite inyecciones de B12 o una forma de B12 que se coloca debajo de la lengua, sin importar cuánta B12 consuma en su dieta. Esto se debe a que algunas personas no pueden absorber esta vitamina de los alimentos o las tabletas. Si usted es vegana o estrictamente vegetariana, puede tener bajos niveles de vitamina B12 y puede necesitar tomar B12 líquido debajo de la lengua.
- Si un medicamento que está tomando causa anemia, posiblemente tendrá que dejar de tomar ese medicamento. Sin embargo, es importante no dejar de tomar un medicamento sin antes hablar con su proveedor de atención de la salud.
- Cuando la enfermedad del VIH avanzado es la causa de la anemia, el tratamiento contra el VIH puede mejorar los síntomas

También hay medicamentos que ayudan a su cuerpo a producir más glóbulos rojos. Estos medicamentos incluyen eritropoyetina o EPO (nombres de marca Epogen y Procrit), cual es inyectado. Algunas personas con anemia severa pueden necesitar una transfusión de sangre (transfiriendo sangre directamente a los vasos sanguíneos). Sin embargo, las transfusiones solamente suceden si la sangre se necesita urgentemente o si ninguna otra cosa ayuda.

Hablar con su proveedor de atención de la salud le ayudará a determinar el mejor tratamiento para usted según lo que está causando su anemia.

## Cuidar de sí misma

La anemia es una condición común en personas viviendo con VIH, especialmente en las mujeres. Puede causar sensación de fatiga, disminuir su calidad de vida y aumentar las posibilidades de que su enfermedad por VIH empeore.

Si se siente cansada por razones inexplicables o experimenta alguno de los otros síntomas mencionados anteriormente, hable con su proveedor de atención de la salud. Él o ella puede realizar pruebas para determinar si la anemia es el problema. Si lo es, su proveedor de atención de la salud buscará la causa y sugerirá opciones de tratamiento. El tratamiento para la anemia mejora la salud y la sobrevivencia de las personas viviendo con VIH.

***Traducción y Adaptación por Valeria Martínez, MSII y Carmen D. Zorrilla, MD del Centro de Estudios Materno Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.***

## Additional Resources

Seleccione los siguientes enlaces para obtener material adicional relacionado con la anemia.

- [Anemia \(Clínica Mayo\) \(en inglés\)](#)
- [Anemia por deficiencia de hierro \(Oficina de Salud de la Mujer\)](#)
- [Anemia \(Sociedad Americana de Hematología; incluye vídeo\) \(en inglés\)](#)
- [Problemas sanguíneos y VIH \(aidsmap\) \(en inglés\)](#)
- [Fatiga \(Cansancio extremo\) \(POZ\) \(en inglés\)](#)
- [Pruebas de anemia \(Testing.com\) \(en inglés\)](#)
- [Anemia \(MedlinePlus\) \(en inglés\)](#)
- [Anemia ferropénica \(Sociedad Americana de Hematología\) \(en inglés\)](#)
- [Hierro: Hoja informativa para consumidores \(Institutos Nacionales de Salud de E...\)](#)

- [¿Qué es la anemia por deficiencia de vitamina B12? \(WebMD\) \(en inglés\)](#)
- [Vitamina B12: Introducción a la nutrición vegana \(The Vegan RD\) \(en inglés\)](#)
- [Anemia y embarazo \(Universidad de California-San Francisco\) \(en inglés\)](#)
- [Anemia, fatiga y VIH \(The Body.com\) \(en inglés\)](#)



@ 2023 thewellproject. All rights reserved.