

Anemia y enfermedades reumatológicas



Dr. Washington Morán Mayorga

Hematólogo

Clínica Kennedy Alborada, Torre Norte, Nivel 2, Consultorio #222

Teléfono: 2232228, Celular 097209087 - 098836231

e-mail: wmorenhemato@hotmail.com

ANEMIA se refiere a la disminución de la cantidad de glóbulos rojos (eritrocitos) en la sangre, los que tienen como única función transportar oxígeno unido al hierro a todas las células del cuerpo viajando por las arterias. Luego recogen el desecho de la respiración (dióxido de carbono) para ser llevado por vía venosa hacia los pulmones donde es eliminado. Por lo tanto si baja la cantidad de glóbulos rojos, disminuye la cantidad de oxígeno y esto se ve reflejado en los síntomas que manifiestan los pacientes: cansancio, falta de aire, baja concentración, falta de apetito, lentitud al realizar actividades y mucho sueño. En casos severos presenta pérdida de peso, hinchazón de las piernas, caída del cabello, ruptura de las uñas y mayor riesgo de infecciones.



Diariamente nuestro organismo pierde 1 mililitro de sangre (1 cm³=20 gotas de sangre), al peinarnos se nos cae cabello eso hace perder pequeñas gotas de sangre, igual al cepillarnos los dientes, al orinar, etc. y nuestro organismo tiene que reponer ese mililitro con formación de sangre nueva, desde la fábrica ubicada dentro de los huesos. Para formar la sangre necesitamos proteínas, hierro, vitaminas B1, B6, B12, C, ácido fólico y magnesio. Por esto debemos comer adecuadamente para aportar todos los nutrientes a nuestro cuerpo y así reponer la sangre que perdemos diariamente para no caer en una "anemia carencial" por faltas de nutrientes.

Por otra parte, cuando una persona tiene una enfermedad autoinmune como lupus, artritis reumatoide, síndrome de Sjögren, entre otras, estas generan sustancias inflamatorias (que producen hinchazón, fiebre y dolor) conocidas como citoquinas que afectan la sangre en diversas formas:

- a) frenan la producción de sangre nueva.
- b) disminuyen la asimilación del hierro.
- d) inflaman ganglios, hígado y bazo, haciendo que estos órganos lesionen las células sanguíneas.

La anemia también se puede presentar por: pérdidas de sangre digestivas (úlceras gástricas, gastritis, duodenitis, colitis, divertículos, hemorroides) ya sea originado por la misma enfermedad, o asociada a nueva enfermedad, o debido a reacciones por los medicamentos usados en el tratamiento.

Los medicamentos utilizados en el tratamiento de algunas de estas enfermedades bloquean la síntesis del ácido fólico necesario para la formación del núcleo de los glóbulos rojos lo que también puede producir anemia.

Al leer este artículo el paciente debe tener plena conciencia de la importancia de un diagnóstico adecuado y pronto de su enfermedad, y saber que las enfermedades inmunológicas deben ser tratadas por especialistas que conocen los síntomas, el tratamiento y control de estas enfermedades. Tal como se indica



en estas líneas, cuando el paciente no hace los controles adecuados, puede ir sumando complicaciones en la evolución de la enfermedad que deterioran la calidad de vida de quienes padecen alguna enfermedad inmunológica.

Consejos para prevenir las anemias:

- 1.- Modificar la dieta: evitando grasas, cafeína, alcohol, tabaco.
- 2.- Fortalecer una dieta adecuada con carnes, pollo, pescado, frutas, legumbres.
- 3.- Aportar hierro medicinal en lactantes, niños, adolescentes, embarazo y lactancia.
- 4.- Aportar vitaminas y minerales medicinal en pacientes carenciales.
- 5.- Beber suficiente cantidad de agua al día.
- 6.- Evitar infecciones agregadas en la piel, heridas, pulmones, etc, por bacterias, hongos, parásitos intestinales.
- 7.- Controlar su enfermedad de fondo.
- 8.- Diagnosticar oportunamente dolencias secundarias como anemia, leucopenia y plaquetopenia (disminución de las células de la sangre) para su pronto tratamiento.
- 9.- Evitar daños de órganos adicionales como hígado y riñones.
- 10.- Los pacientes con enfermedades inmunológicas – reumatológicas tienen que mantener sus controles con el especialista y no deben abandonar las medicaciones.