

Cómo entender el recuento sanguíneo completo (CBC por sus siglas en inglés) y las deficiencias sanguíneas frecuentes

A continuación, encontrará información para ayudarle a entender el recuento sanguíneo completo (CBC). También aprenderá sobre la neutropenia, la anemia y la trombocitopenia, que son tres tipos de deficiencias sanguíneas.

¿Qué es un recuento sanguíneo completo?

Un recuento sanguíneo completo (CBC) es un análisis de sangre común que le provee información a los médicos acerca de cinco partes importantes de la sangre: tres tipos de células (glóbulos rojos, glóbulos blancos y plaquetas) y dos niveles: (la hemoglobina y los hematocritos). Los rangos normales pueden ser un poco distintos para los hombres y las mujeres. Las cinco partes del recuento sanguíneo completo (CBC) son:

- **Recuento de glóbulos blancos (WBC por sus siglas en inglés)**
Los glóbulos blancos le ayudan al cuerpo a combatir las infecciones. El rango normal del WBC es de 5 a 10 K/ul. Con el CBC también se mide lo que se llama el recuento absoluto de neutrófilos (ANC por sus siglas en inglés), que es el número específico de glóbulos blancos en la sangre que combaten las infecciones.
- **Recuento de glóbulos rojos (RBC)**
Los glóbulos rojos portan el oxígeno y eliminan los desechos del cuerpo. Estas células también contienen una proteína llamada hemoglobina, la cual hace que las células sanguíneas sean de color rojo. El rango normal del RBC es de 4 a 5,5 M/ul.
- **Nivel de hemoglobina (HGB por sus siglas en inglés)**
La hemoglobina porta el oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo y también transporta el dióxido de carbono (desecho) a los pulmones para exhalarlo. El rango normal del nivel de HGB es de 12 a 17,4 g/dl.
- **Nivel de hematocritos (HCT por sus siglas en inglés)**
Con el nivel de hematocritos, se mide la proporción del recuento sanguíneo completo que está compuesta de glóbulos rojos. El rango normal del valor de HCT es de 36 a 52 %.

- **Recuento de plaquetas**

Las plaquetas ayudan a detener el sangrado al pegarse para formar coágulos de sangre, los cuales "tapan" las cortadas y heridas. El nivel normal del recuento de plaquetas es de 140 a 400 K/ul.

Trastornos sanguíneos

Algunas veces, el recuento sanguíneo completo (CBC) puede indicar que los recuentos o niveles están demasiado bajos. Por ejemplo, es posible que no tenga suficientes glóbulos blancos o que su recuento de plaquetas sea menor que lo normal. Cuando esto sucede, puede causar problemas de salud.

Neutropenia (recuento bajo de glóbulos blancos)

Si presenta neutropenia, significa que no tiene suficientes glóbulos blancos (llamados neutrófilos), los cuales combaten las infecciones. En otras palabras, el recuento absoluto de neutrófilos (ANC por sus siglas en inglés) está demasiado bajo.

Entre más bajo esté el ANC, es más probable que presente problemas de salud:

- Si el ANC es menos de 1.000 (1,0 K/ul), hay un mayor riesgo de infecciones.
- Cuando el ANC es menos de 500, hay un riesgo alto de infecciones más graves.

Estas infecciones pueden adquirirse a través del aire, sangre, sudor y saliva. Y hay microbios que pueden entrar al cuerpo al tocar algo que los contiene y luego tocarse los ojos, nariz o la boca.

Los pasos a continuación le ayudarán a evitar estos microbios y mantenerse a salvo mientras que los recuentos de glóbulos blancos estén bajos.

- Lávese las manos frecuentemente, incluso antes de comer y después de:
 - Ir al baño
 - Toser, estornudar o sonarse la nariz
 - Darle la mano a alguien
 - Tocar algo que hayan tocado otras personas
- Dúchese o báñese todos los días.
- Si se le reseca la piel, use crema o aceite sin fragancia. Esto evitará que se agriete, lo que puede permitir que entren los microbios.

¿Sabía que...

lavarse las manos es la cosa más simple e importante que puede hacer para protegerse de las infecciones?

- Si se corta o se raspa, lávese el área de inmediato con jabón y agua tibia, y, luego, cúbrasela con un vendaje.
- Siempre use zapatos dentro del hospital y en la casa.
- Enjuáguese la boca con agua después de comer y antes de irse a dormir.
- Use un cepillo ultra suave y solo use seda dental si el ANC está más alto de 500 y el recuento de plaquetas es de 50.000 o más.
- Use protector labial (como 'ChapStick™') para prevenir que se le agrieten los labios.
- Si usa dentadura postiza, asegúrese de que le quede bien.
- Consulte con su médico antes de ir al odontólogo (dentista).
- Pídale a alguien que limpie la casa, especialmente, las cajas de arena, jaulas de pájaros y las peceras.
- No toque flores frescas, plantas en el hogar, polvo o tierra, ni agua estancada. No debe tener ninguna planta en el hogar (ni siquiera flores secas). Pídale al doctor que le indique cuando esté bien que tenga plantas o flores cerca de usted.
- Evite lugares concurridos.
- Manténgase lejos de personas que estén enfermas.
- Nunca nade en lagos, estanques, ríos ni mares. Si desea nadar, consulte primero con su médico o enfermero/a, y solo hágalo en una piscina tratada con cloro para eliminar los gérmenes. Asimismo, evite los baños en tinas y jacuzzis.
- Evite sitios de construcción, ya que los gérmenes se pueden esconder en la tierra y el polvo.
- Use una máquina de afeitar eléctrica en lugar de una cuchilla y no se haga una manicura, pedicura y no se ponga uñas postizas (o extensiones de uñas).
- Prevenga cortadas y desgarros en el recto al evitar enemas, termómetros rectales o supositorios (medicamentos que se ponen en el ano).
- Las mujeres deben evitar usar tampones, duchas vaginales y supositorios vaginales (como aquellos para la candidiasis).
- Asegúrese de no recibir ninguna vacuna (como la vacuna contra la gripe) a menos que su médico se lo indique.
- Cuando tenga relaciones sexuales, use un lubricante a base de agua.
- Evite el sexo anal, ya que tiene más probabilidades de causar cortadas y desgarros que el sexo vaginal.

Cuando tenga neutropenia, debe verificar si tiene signos de infección. Tómese la temperatura al menos una vez al día. Su médico o enfermero le puede indicar que lo haga con mayor frecuencia. Si tiene fiebre, es señal de que puede tener una infección.

- Contacte de inmediato a su médico o enfermero/a, si:
 - Tiene 100,4 a 100,9 °F (grados Fahrenheit) de temperatura, dos o más veces en un día
 - Tiene 101,0 °F o más de temperatura
 - Dificultad para respirar o dolor de pecho
 - Escalofríos o la piel sonrojada
 - Está sudando
 - Necesidad de orinar frecuentemente
 - Enrojecimiento, sensibilidad o dolor en alguna parte del cuerpo
 - Sensación de agotamiento u otros síntomas de gripe, como:
 - Dolor de garganta
 - Estornudos
 - Secreción nasal
 - Tos
 - Malestares estomacales (náusea, vómito o diarrea)

Prevención de infecciones por catéteres

Si usted tiene un catéter (tubo especial que le ayuda a recibir medicamentos o nutrientes), debe comprobar que no tenga una infección.

Revítese el área donde el catéter está colocado. También revítese la boca y la ingle, ya que estas áreas tienen muchos gérmenes que pueden causar infecciones.

Necesitará llamar de inmediato a su médico o enfermero/a, si nota lo siguiente:

- Enrojecimiento
- Inflamación (Hinchazón)
- Dolor o sensibilidad
- Secreción (líquido que sale del sitio donde está colocado el tubo)
- Mal olor

Su médico o enfermero/a pueden determinar si hay infección mediante una prueba de sangre u orina. También pueden tomarle una radiografía del pecho. Si tiene una infección, su médico le dará medicamentos para combatirla.

Anemia

Si presenta anemia, no tiene suficientes glóbulos rojos en la sangre, y sus niveles de hematocritos y hemoglobina están demasiado bajos. Hay muchas cosas diferentes que pueden causar anemia, como medicamentos, concentraciones bajas de vitaminas y enfermedades. Su médico le ordenará pruebas para determinar la causa y decidir cuál es el mejor tratamiento. Es posible que las personas con casos graves de anemia necesiten transfusiones de sangre para mantenerlos/las a salvo.

Cuando está anémico, se puede sentir débil y cansado. También puede sentir mareo, dificultad para respirar, latidos del corazón acelerados (palpitaciones), martilleo en la cabeza y zumbido en los oídos

Para prevenir los síntomas de la anemia descanse con frecuencia durante el día, en particular, entre actividades; asegúrese de dormir lo suficiente durante la noche; y levántese despacio si está sentado o recostado. Esto puede ayudarle a sentirse menos mareado.

Trombocitopenia

Si presenta trombocitopenia, significa que no tiene suficientes plaquetas en la sangre, lo que hace que ésta no se coagule normalmente.

Cuando tiene trombocitopenia, puede amoratarse con facilidad. También puede sentir lo siguiente:

- Pequeñas manchas rojas o violetas en la piel (petequias)
- Sangrado nasal
- Sangrado en las encías
- Cortadas que siguen sangrando
- Materia fecal (popó) negra o con sangre
- Orina (pipí) café o roja
- Períodos menstruales fuertes (mayor sangrado vaginal)

Existen muchas medicinas de venta sin receta médica (OTC por sus siglas en inglés), que pueden impedir que las plaquetas funcionen correctamente, en particular aquellos que contienen Aspirina. Por lo tanto, cuando el recuento de plaquetas está bajo, consulte con su médico o enfermero/a antes de tomar algún nuevo medicamento.

- Nunca tome medicamentos que contengan Aspirina. Revise la lista al final de esta hoja informativa con los nombres de medicamentos comunes que contienen aspirina.
- También deberá evitar otros medicamentos comunes de venta sin receta médica, incluyendo:
 - Ibuprofeno (Motrin, Advil, Midol, Pediacare Fever)
 - Naproxeno (Naprosyn, Naprelan, Aleve, Anaprox)

Elija opciones seguras para su cuidado personal:

- Use un cepillo ultra suave para prevenir que le sangren las encías. Si le sangran las encías al cepillarse los dientes, use 'Toothettes' (esponjas especiales para la boca) en lugar de un cepillo de dientes.
- Solo use seda dental si el recuento de plaquetas es de 50.000 o más.
- Use una máquina de afeitar eléctrica en lugar de una cuchilla, en particular, si el recuento de plaquetas es menos de 20.000, así tendrá menos probabilidades de cortarse.

- Suénese la nariz con cuidado.
- Nunca use enemas, supositorios ni termómetros rectales (termómetros que se ponen en el ano).
- Las mujeres no deben usar duchas vaginales, tampones ni supositorios vaginales (como aquellos para la candidiasis).
- Si tiene relaciones sexuales, use lubricantes a base de agua. Si el recuento de plaquetas está demasiado bajo, es posible que no sea seguro tener relaciones sexuales. Consulte con su médico.
- Mantenga una dieta balanceada para que no le dé estreñimiento.
- Evite comer alimentos que le puedan causar malestar estomacal, como palomitas de maíz o cáscaras de manzana.
- Escoja ropa holgada y evite usar prendas con pretinas ceñidas.
- Use zapatos en el hospital y en la casa.
- Consulte con su médico antes de hacer jardinería. Si su médico lo aprueba, puede hacerlo con guantes puestos.
- Evite ciertas actividades, como usar cuchillos afilados o cuchillas y practicar deportes de contacto como el fútbol o hockey.

Contacte de inmediato a su médico o enfermero/a, si presenta algunos de los siguientes síntomas:

- Nuevas manchas pequeñas rojas o violetas en la piel (aproximadamente del tamaño de la cabeza de un alfiler, o más grandes)
- Nuevos moretones en el cuerpo
- Sangrado nasal
- Sangrado de las encías
- Sangrado en el área en la que llevaron a cabo un procedimiento (como cuando le colocaron un catéter)
- Sangre en la orina o en la materia fecal
- Dolores de cabeza
- Sentirse con mucho cansancio
- Confusión
- Caídas

Productos comunes que contienen Aspirina:

Acido acetilsalicílico	Compuesto de carisoprodol	PAC Analgesic
AAS	Combiflex	PAC en tabletas y cápsulas
Adprin-B	Cope	Productos Painaid
Analgésicos para aliviar el	Durabac	Analgésico 'Pain Reliever'

dolor en adultos	Easprin	Productos Pamprin
Aggrenox	Ecotrin	Panasal 5/500
Productos Alka Seltzer	Emagrin Forte	Pepto-Bismol
Alor 5/500	Emagrin	Percodan
Productos Anacin	Empirin	Robaxisal
Analgésico de la Fundación de la Artritis	Empirin con codeína	Saleta
Fórmula para el dolor de la artritis	Equagesic	Compuesto de Sodal
Ascomp con codeína	Productos Excedrin	Compuesto de Soma
Productos Ascriptin	Fiorinal en tabletas o cápsulas	Compuesto de Soma con codeína
Aspercin	Goody's Extra Strength	St. Joseph Low Dose Adult Aspirin
Aspergum	Goody's Headache Powder	Stanback en polvo y tabletas
Aspirina	Goody's Body Pain Powder	Synalgos-DC
Aspirtab	Halfprin	Compuesto de Talwin
Aspir-mox	Heartline	Vanquish
Back-Quell	Levacet	Zee-Seltzer
Productos Bayer	Lortab AAS	Zorprin
BC Powder	Momentum	
Productos BC	Productos Orphengesic	
Buffasal	Norgesic	
Productos Bufferin	Norgesic Forte	
Compuesto de butalbital	Productos Norwich	

Esta información se preparó específicamente para las personas que participan en investigaciones clínicas del Centro Clínico de los Institutos Nacionales de Salud y es posible que no concierna a otros pacientes. Consulte con un miembro de su equipo de atención médica si tiene alguna pregunta sobre la información incluida en este documento.

Los productos o los recursos que se nombran son ejemplos y no implican el patrocinio de los NIH. El hecho de que no se incluya algún producto o recurso, no significa que no sea satisfactorio.

Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud
Bethesda, MD 20892.

¿Preguntas sobre el Centro Clínico? Visite:
<http://www.cc.nih.gov/comments.shtml>
7/14

