

Anemia é a condição em que o número de hemácias (glóbulos vermelhos) em circulação no sangue diminui, reduzindo o transporte de oxigênio pelo corpo. Isso é em grande parte resultado do uso de agentes quimioterápicos, os quais interferem com a produção das hemácias. Em algumas situações certas deficiências nutricionais acabam contribuindo para esse quadro e uma readequação nutricional pode ser benéfica.

A anemia pode causar sintomas vagos e inespecíficos. Eles vão desde a palidez de pele e mucosas, tonturas, sensação de cansaço e falta de energia até palpitações (isto é, batimentos cardíacos mais intensos e rápidos) e desmaios.

Orientações para melhor lidar com a anemia:

- ✓ Procure evitar esforços
- ✓ Evite mudanças bruscas de posição, levantando-se mais lentamente e permanecendo sentado antes de passar da posição deitada para em pé.
- ✓ Tente manter uma ingestão alimentar adequada.

Lembre-se:

- ✓ O exame que pode confirmar a anemia é um hemograma
- ✓ Algumas vezes é necessário fazer uso de medicamentos ou, ainda, uma transfusão de sangue para evitar maiores complicações. Trata-se de um procedimento bastante seguro hoje em dia, que não deve representar uma preocupação adicional.