

Hablemos de la sangre: cómo mantener saludable la fuente de energía del cuerpo

Por Aaron Warnick

Un adulto promedio tiene más de un galón de sangre bombeando por todo el cuerpo. Por lo general, lo ideal es mantener esa sangre dentro de sí. Si se pierde demasiada sangre, el cerebro no tiene suficiente combustible para mantener vivo al cuerpo.

La sangre es como una flota de camiones de reparto: las rutas son las venas y los paquetes que transporta son nutrientes esenciales y oxígeno. La sangre envía estas sustancias constantemente a las células. Al mismo tiempo, va recogiendo los paquetes salientes en forma de desechos no deseados, para eliminarlos.

Para mantener el ciclo en movimiento de manera eficiente, se necesita un mantenimiento periódico. "Mantener la sangre sana es sumamente importante," afirma John Manis, MD, hematólogo del Hospital de Niños de Boston. "La sangre, como la piel o el cabello, es un

órgano que se renueva al cabo de unas pocas semanas o meses."

La dieta es el factor más importante para tener una sangre saludable. Los principales recursos nutricionales que necesita la sangre son el hierro y la vitamina B12. Entre los alimentos ricos en hierro se incluyen los mariscos, la espinaca, las legumbres, la quinua y las semillas. La carne roja también es una excelente fuente de hierro, pero tiene un alto contenido de grasas saturadas que aumentan el colesterol en la sangre y el riesgo de padecer enfermedades cardíacas; por eso, se recomienda consumirla con moderación.

Obtener suficiente vitamina B12 puede resultar más difícil. La vitamina B12 es más común en carnes y pescados, pero también se puede encontrar en los cereales fortificados, los huevos y los productos lácteos. Si la dieta no aporta los nutrientes que necesita la sangre, puede haber

diferencias notables en cómo uno se siente.

Cuando la sangre no tiene los ingredientes para transportar suficiente oxígeno por todo el cuerpo, se puede desarrollar anemia.

Es posible que sienta cansancio y debilidad, o que no pueda concentrarse.

La anemia también puede producirle dificultad para respirar y mareos. Las mujeres corren un alto riesgo de tener anemia durante la menstruación, porque la pérdida de sangre mensual implica que los nutrientes en la sangre deben reponerse con más frecuencia. Hay una enorme cantidad de otros posibles síntomas y muchos tipos diferentes de anemia, pero si no se siente bien y no sabe por qué, es un buen motivo para visitar a su médico.



>> Para obtener más información sobre la salud de la sangre, visite www.hematology.org

Hay otros factores que se deben considerar para tener una sangre saludable. El nivel de azúcar en la sangre puede afectar los niveles de energía.

La nicotina, el ejercicio y la diabetes pueden tener un efecto considerable en el azúcar en la sangre.

Controlar la presión arterial también es muy importante.

Existen otros motivos por los cuales debe hablar con su médico sobre su sangre, incluso si se siente saludable. Por

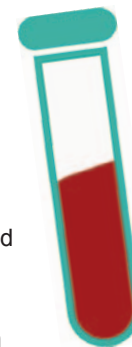
ejemplo, si está planeando formar una familia, tiene un sangrado abundante cada vez que menstrúa o sigue una dieta vegana estricta, es una buena idea consultar a su médico.

Los antecedentes familiares son otro factor vinculado a la salud de la sangre. Casi 100,000 estadounidenses padecen anemia de células falciformes, un trastorno sanguíneo hereditario. Cuando se padece esta enfermedad, los glóbulos rojos tienen forma de media luna y se vuelven duros y pegajosos. Las células mueren antes y pueden atascarse y obstruir el flujo de sangre, lo que ocasiona dolor, infecciones, problemas oculares y accidentes cerebrovasculares.

En los Estados Unidos, la anemia de células falciformes es más común en personas de ascendencia africana,

pero también puede darse en personas cuyos antepasados provienen de América del Sur y algunas otras regiones.

Hay tratamientos para la anemia de células falciformes; por lo tanto, si sospecha que usted o algún familiar puede tener esta enfermedad, hable con su médico.



Contribuya a su comunidad: conviértase en donante de sangre

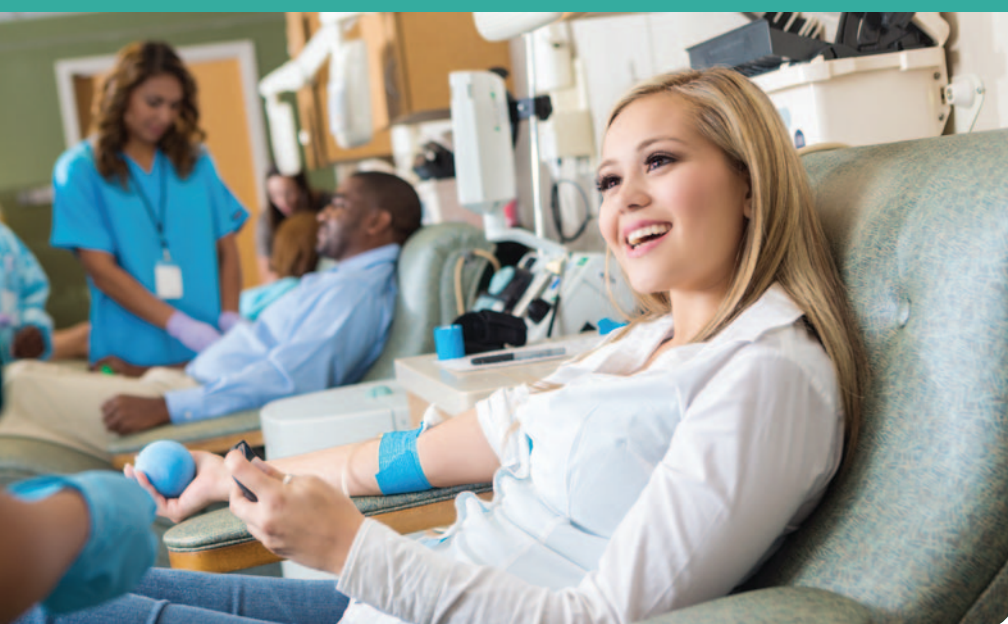
No es exagerado decir que, sin donantes de sangre, la medicina moderna no podría funcionar. La sangre donada es necesaria para las cirugías, el tratamiento del cáncer y otros procedimientos que salvan vidas. Cada dos minutos, una persona en los Estados Unidos necesita sangre donada.

"Necesitamos sangre absolutamente todos los días," sostiene Manis.

Los científicos no han logrado producir sangre humana sintética completa; por eso, los donantes son esenciales para el sistema de atención de la salud.

"Se usan todos los componentes de la sangre," agrega Manis. "Donar sangre es una actividad voluntaria beneficiosa e importante. Es un buen acto de ciudadanía."

Donar sangre es un proceso sencillo y seguro. Aproximadamente 9,5 millones de personas al año donan sangre en los Estados Unidos, pero se necesitan más. Para obtener más información y convertirse en donante de sangre, visite www.redcross.org.



Arte por cortesía de iStockphoto: hombre cansado, Fizkes; ilustraciones, Newannyart; corredora, Jacob Ammentorp Lund; donante de sangre, SDI Productions