Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Información sobre el recuento bajo de plaquetas

En esta información se explica qué son las plaquetas y qué hacer cuando su recuento de plaquetas es bajo. También se mencionan indicios comunes de las hemorragias y se explica qué hacer si tiene una.

Información sobre las plaquetas

Las plaquetas son fragmentos (trozos) de células sanguíneas que ayudan a formar coágulos y detener hemorragias. Se forman en la médula ósea, que es el centro suave y esponjoso que se encuentra en la mayoría de los huesos grandes.

Un recuento normal de plaquetas es de 150,000 a 400,000 plaquetas en cada microlitro (mcl) de sangre. El recuento de plaquetas se mide durante el recuento sanguíneo completo (CBC). Cuanto menor sea su recuento de plaquetas, mayor será su riesgo de sufrir una hemorragia.

Signos de hemorragia

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si presenta cualquier indicio de hemorragia, como por ejemplo:

- Hematomas inusuales.
- Un sarpullido rojo pálido en el pecho, el abdomen (vientre), los brazos o las piernas.
- Sangrado abundante durante su período.
- Vasos sanguíneos rotos en la parte blanca del ojo (esclera).

- Sangrado o pérdida de encías o mucosas.

Cómo evitar las hemorragias

El cáncer y los tratamientos del cáncer pueden disminuir su recuento de plaquetas. Cuando sus recuentos de plaquetas son bajos, está en riesgo de sufrir hemorragias. Si su proveedor de cuidados de la salud le dijo que tiene un recuento bajo de plaquetas, trate de evitar lastimarse.

Hemos enumerado algunas maneras generales en las que puede prevenir las hemorragias. También es importante hablar con su proveedor de cuidados de la salud sobre su estilo de vida. Es posible que le sugieran otras cosas que puede hacer para prevenir las hemorragias mientras su recuento de plaquetas sea bajo.

Cuidado personal

- No utilice objetos cortopunzantes, como afeitadoras de superficie recta, tijeras y cortaúñas. Puede utilizar una afeitadora eléctrica.
- No haga lo siguiente:
  - Manicura o pedicura.
  - Depilación.
  - Electrólisis (tratamiento de depilación).
  - Tatuajes.
- Intente no sonarse la nariz. Suénese la nariz suavemente si es necesario.
- No use:
  - Supositorios rectales (medicinas que se introducen por el ano).
  - Termómetros rectales.
  - Enemas (líquido que se coloca en el ano para estimular la defecación).
  - Tampones. Use una toallita sanitaria en su lugar.
- Si le cuesta defecar (hacer caca), hable con el proveedor de cuidados de salud sobre el uso de ablandadores de heces o laxantes.

Cuidado dental

- Utilice un cepillo de dientes de cerdas suaves.
- No se haga limpiar los dientes. Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de someterse a algún procedimiento dental.

Actividades

- Use guantes de protección cuando haga jardinería, cocine o realice reparaciones en el hogar.
- Evite hacer actividades que le puedan lastimar, como por ejemplo:
  - Deportes de contacto.
  - Subir escaleras.
  - Ejercicio vigoroso.
  - Ciclismo.
  - Levantamiento de pesas.
- Durante la actividad sexual:
  - Utilice lubricación si es necesario.
  - Evite el sexo anal.
  - Evite las penetraciones fuertes.

Medicinas

Se sabe que algunas medicinas hacen más lenta la función plaquetaria y pueden provocar hemorragias. Evite tomarlos si tiene un recuento bajo de plaquetas.

- No tome:
  - Aspirin ni productos que contengan aspirin.
  - Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), como el ibuprofen (Advil®, Motrin®) y el naproxen (Aleve®).
  - Vitamina E.

- Para obtener más información al respecto, lea *Cómo comprobar si un medicamento o suplemento contiene aspirin, otros NSAID, vitamina E o aceite de pescado* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/common-medications-containing-aspirin-and-other-nonsteroidal-anti-inflammatory-drugs-nsaids).

Qué hacer si tiene una hemorragia

Si comienza a sangrar en casa, siga estos pasos:

1. No entre en pánico. El cuerpo tiene mucha sangre. El volumen de sangre se basa en el peso corporal. Esto es aproximadamente 80 ml (casi 3 onzas) de sangre por cada kilogramo (2.2 libras) de peso corporal.
2. Escriba el horario exacto en que comenzó la hemorragia.
3. Aplique presión directa y constante en la zona durante al menos 10 a 15 minutos. Si tiene una hemorragia nasal, aplique hielo y presión en el puente de la nariz.

   Si la hemorragia continúa después de aplicar presión, llame a su proveedor de cuidados de la salud de MSK. Si no puede controlar la hemorragia, vaya a la sala de emergencias local y:

   - No puede comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud.
   - Vive demasiado lejos de MSK.

4. Intente adivinar la cantidad de sangre que perdió. Una pequeña cantidad de sangre puede parecer una gran cantidad si se encuentra en mucho líquido corporal. Eso incluye la saliva (baba) o la orina (pis).
5. Tómese la frecuencia del pulso.

Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Defecación negra (heces), sangre en la defecación o hemorragia del recto.
- Sangre en la orina.
- Dolores de cabeza que no mejoran después de tomar acetaminophen.
- Vista borrosa.
- Mareos (sensación de que se va a desmayar).
- Cualquier hemorragia que no mejora en 15 minutos. Estas incluyen tos con sangre, vómito con sangre y hemorragia nasal.

Tratamiento

Si su recuento de plaquetas es de 10,000 mcl o menos, es posible que necesite una transfusión de plaquetas para elevar el recuento de plaquetas.

Es posible que también necesite una transfusión si:

- Su recuento de plaquetas es superior a 10,000 mcl.
- Tiene mucha hemorragia.
- Se sometió o se someterá a un procedimiento invasivo (entrar en el cuerpo a través de un corte, hendidura o punción).
- Tiene signos de otros trastornos, como la deficiencia de vitamina K y la insuficiencia de la función del hígado.

Si sangra mucho durante su período mensual, consulte a su proveedor de cuidados de la salud. Puede que tenga que comenzar una terapia hormonal con píldoras anticonceptivas para evitar el próximo período.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center