

# Talassèmia

La talassèmia és una **malaltia hereditària de la sang** (es transmet de pares a fills). Afecta la correcta producció d'**hemoglobina**, una proteïna dels glòbuls vermells encarregada de transportar l'oxigen a tot el cos (incloent músculs, cor i cervell).

La talassèmia es més comuna a algunes zones Mediterrànies com el nord d'Àfrica i el sud d'Espanya i d'Itàlia.

Hi ha dos tipus de talassèmia: **Alfa i Beta**, segons quina cadena de la proteïna de la hemoglobina estigui afectada.

Els pacients amb talassèmia **poden tenir menys glòbuls vermells** (anomenats també hematies o eritròcits) i **aquests són més petits i menys eficients**. Això els pot provocar anèmia.

A diferència de l'anèmia ferropènica, el problema no és la falta de ferro sinó que els gens que controlen la producció de l'hemoglobina no funcionen bé.

La gravetat de la talassèmia depèn de la quantitat de gens afectats.

- **Talassèmia menor** (portadors o forma lleu): només hi ha un gen afectat, no solen tenir símptomes i no precisen tractament.
- **Talassèmia intermèdia o moderada**: tenen més gens afectats, pot aparèixer anèmia moderada i amb símptomes (cansament, pal·lidesa, problemes de creixement en nens...). Poden necessitar transfusions.
- **Talassèmia major o anèmia de Cooley**: és la més greu, presenten anèmia severa, fatiga extrema, creixement lent, problemes ossis i altres complicacions. Necessiten transfusions constants, teràpies per eliminar el ferro acumulat i, fins i tot, transplantament de medul·la òssia.

## Viure amb talassèmia

Si teniu talassèmia:

- Seguiu el pla de tractament recomanat pel la vostra metgessa.
- Mantingueu una **dieta equilibrada**, eviteu un excés d'aliments que portin molt ferro.
- **Eviteu suplementes de ferro**, si no estan específicament prescrits.
- Fer vida activa amb **exercici físic moderat**.
- Consulteu amb la vostra metgessa o farmacèutic abans de prendre qualsevol medicament.



## Consell genètic

Si teniu talassèmia o en sou portador i esteu pensant en tenir fills/es, considereu el **consell genètic** per entendre les possibilitats de transmetre la malaltia als vostres fills/es.

Recordeu que amb un bon seguiment mèdic, la majoria de persones amb talassèmia poden portar una vida plena i activa.