

Enfermedad de células falciformes: Consejos para una vida saludable

Si tiene la enfermedad de células falciformes, usted puede llevar una vida plena y disfrutar de las cosas que hace la mayoría de la gente. Estos consejos lo ayudarán a mantenerse lo más saludable posible.

Lista de control

Buena atención médica

- ✓ Trabaje estrechamente con su médico para desarrollar su propio plan de cuidado exclusivo.
- ✓ Entable relaciones con un hematólogo y un equipo de otros especialistas para que estén disponibles para usted cuando los necesite.

Estilo de vida saludable

- ✓ Manténgase activo.
- ✓ Beba entre 8 y 10 vasos de agua por día.
- ✓ Siga un plan de alimentación saludable para el corazón que incluya limitar el consumo de alcohol.
- ✓ Propóngase dormir entre 7 y 8 horas cada noche.

Prevenir infecciones

- ✓ Los niños menores de 5 años deben tomar penicilina regularmente.
- ✓ Los adultos y niños deben recibir las vacunas recomendadas para su edad, incluidas las vacunas antigripales.
- ✓ Lavarse las manos con frecuencia.

Temas para hablar con su médico

Control del dolor

- ✓ ¿Cómo ha sido su dolor desde su última visita?
- ✓ ¿Qué hace para controlar el dolor?

Enfermedad de células falciformes: Consejos para una vida saludable (cont.)

Opciones de tratamiento

- ✓ ¿La hidroxiurea puede ayudar? ¿Existen efectos secundarios?
- ✓ ¿Necesita transfusiones de sangre?
- ✓ ¿Qué cambios puede realizar en su estilo de vida para controlar mejor sus síntomas?

Apoyo social y emocional

- ✓ ¿Hay personas con quienes puede hablar o grupos a los que puede unirse?
- ✓ ¿Cómo puede abordar los miedos, las preocupaciones, o el estrés que puede estar teniendo?

Guía de emergencia

Cuándo pedir ayuda

Es importante tener un plan para recibir ayuda rápidamente si hay un problema. Asegúrese de que el establecimiento de atención que usted elija tenga acceso a su historia médica, o mantenga una copia que pueda llevar.

Llame al 9-1-1 o busque atención de emergencia de inmediato si tiene:

- ✓ Fiebre superior a 101°F
- ✓ Debilidad repentina o pérdida de sensibilidad y movimiento
- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Convulsión
- ✓ Dolor de pecho
- ✓ Erección dolorosa del pene que dura más de 4 horas
- ✓ Inflamación abdominal (vientre)
- ✓ Problema repentino con la visión
- ✓ Dolor en cualquier parte del cuerpo que no se va con tratamiento
- ✓ Dolor de cabeza intenso