

# 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