

# Anemia Drepanocítica

## Consejos para una Vida Sana



Si tiene anemia drepanocítica, puede vivir una vida plena y disfrutar de las cosas que hace la mayoría de la gente. Estos consejos le ayudarán a mantenerse lo más sano posible.

### LISTA DE VERIFICACIÓN



#### Buena atención médica

- ✓ Trabaje en colaboración con su médico para diseñar un plan de atención exclusivo para usted
- ✓ Tener un hematólogo y un equipo de especialistas es lo ideal cuando es posible



#### Estilo de Vida Saludable

- ✓ Haga ejercicio
- ✓ Beba de 8 a 10 vasos de agua por día
- ✓ Coma una dieta bien equilibrada
- ✓ Intente dormir de 7 a 8 horas por noche



#### Prevención de Infecciones

- ✓ Los niños menores de 5 años deben recibir penicilina regularmente
- ✓ Adultos y niños deben recibir las vacunas programadas, incluida vacunas para la gripe
- ✓ Lávese las manos seguido

### TEMAS PARA HABLAR CON SU MÉDICO



#### Control del Dolor

- ✓ ¿Ha experimentado dolor desde su última visita?
- ✓ ¿Qué hace para controlar el dolor?



#### Opciones de Tratamiento

- ✓ ¿La hidroxycarbamida puede ayudar? ¿Usarla tiene efectos secundarios?
- ✓ ¿Necesita transfusiones de sangre?
- ✓ ¿Qué cambios en su estilo de vida puede hacer para controlar mejor los síntomas?



#### Apoyo Emocional y Social

- ✓ ¿Hay personas con las que puede hablar o grupos con los que pueda reunirse?
- ✓ Hable sobre los temores, preocupaciones o tensiones que tenga

### GUÍA PARA EMERGENCIAS:

#### Cuándo Buscar Ayuda

Es importante tener un plan para buscar ayuda rápidamente si surge un problema. Asegúrese de que el centro de atención que elija pueda conseguir sus registros médicos o guarde una copia para facilitársela.



#### Llame al 911 o busque cuidado de emergencia de inmediato para lo siguiente:

- ✓ Fiebre de más de 101 °F (38 °C)
- ✓ Dificultad para respirar
- ✓ Dolor en el pecho
- ✓ Hinchazón abdominal
- ✓ Cualquier problema de visión repentino
- ✓ Dolor de cabeza intenso
- ✓ Debilidad repentina o pérdida de sensibilidad y movimiento
- ✓ Convulsiones
- ✓ Erección peneana dolorosa que dura más de 4 horas
- ✓ Dolor en cualquier parte del cuerpo que no desaparece con tratamiento en el hogar