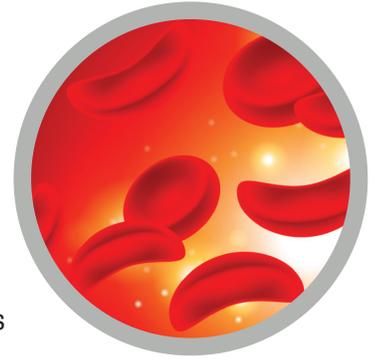


Enfermedad de Células Falciformes

Consejos para una Vida Saludable

Si usted tiene la enfermedad de células falciformes, usted puede vivir una vida plena y disfrutar de las cosas como la mayoría de las personas. Estos consejos le ayudarán a mantenerse lo más saludablemente posible.



LISTA DE COSAS POR HACER



Buen Cuidado de la Salud

- ✓ Trabaje estrechamente con su médico para desarrollar su propio plan de cuidado
- ✓ Cuando es posible, tener un hematólogo y un equipo de especialistas es lo mejor



Estilo de Vida Saludable

- ✓ Manténgase activo
- ✓ Beba 8-10 vasos de agua al día
- ✓ Mantenga una dieta bien balanceada
- ✓ Trate de dormir entre 7-8 horas cada noche



Prevenga Infecciones

- ✓ Los niños menores de 5 años de edad deben tomar penicilina regularmente
- ✓ Los adultos y los niños deben recibir las vacunas programadas, incluidas las vacunas contra la gripe
- ✓ Lávese las manos con frecuencia

TEMAS PARA CONVERSAR CON SU DOCTOR



Control del Dolor

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



Opciones de Tratamiento

- ✓ ¿Puede la hidroxiurea ayudar? ¿Hay efectos secundarios al usarla?
- ✓ ¿Necesita usted transfusiones de sangre?
- ✓ ¿Qué cambios de estilo de vida puede hacer para manejar mejor los síntomas?



Apoyo Emocional y Social

- ✓ ¿Hay personas con las que pudiera hablar o grupos en los que pudiera participar?
- ✓ Hable sobre los miedos, preocupaciones, o tensiones que pueda estar sintiendo

GUÍA DE EMERGENCIA

¿Cuándo se Debe Buscar Ayuda?

Es importante tener un plan para obtener ayuda rápidamente si hay un problema. Asegúrese de que el lugar que elige para recibir cuidados de salud pueda obtener sus registros de salud, o guarde una copia que usted pueda traer.



Llame al 911 o busque atención médica de emergencia de inmediato si presenta:

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