

Una vida sana con la enfermedad de células falciformes

Si padece la enfermedad de células falciformes (ECF), puede vivir una vida plena y disfrutar de las cosas que hace la mayoría de la gente. Siga estos consejos para apoyar su salud mental y física, controlar su enfermedad y mantenerse lo más sano posible.

Visite regularmente a su equipo médico

Colabore estrechamente con su equipo de atención para desarrollar su plan exclusivo de atención. Intente establecer relaciones sólidas con su hematólogo y otros especialistas, y manténgase en contacto con ellos tan a menudo como sea necesario. Las revisiones de rutina pueden ayudar a prevenir problemas graves. Su equipo médico puede ofrecerle orientación específica, prescribirle medicamentos y opciones de tratamiento y responder a cualquier inquietud o pregunta. La mayoría de las personas con ECF deben consultar a su médico cada tres a 12 meses. También es importante que se vacune según las indicaciones de su equipo médico, incluida la vacuna contra la gripe cada año y la vacuna contra el COVID-19, según se recomiende.

Controle su presión arterial

Las personas con ECF corren un alto riesgo de sufrir complicaciones, como accidentes cerebrovasculares y enfermedades renales. Estas complicaciones pueden empeorar cuando se tiene la presión arterial alta (hipertensión), que suele aumentar la carga de trabajo del corazón y los vasos sanguíneos. Pida a su equipo médico que le controle la presión arterial en cada visita, y pregunte qué significan los niveles que tiene y cómo controlar su presión arterial si es constantemente superior a 130/80 mm Hg.

Cuide su salud mental

Los niños y adultos con ECF pueden sufrir dolor, ansiedad y depresión. Hable con sus amigos y familiares sobre cómo se siente. Su equipo médico puede remitirle a un profesional de la salud mental para que desarrolle estrategias saludables para afrontar el dolor, abordar los pensamientos negativos y mejorar el bienestar general. La terapia de apoyo y, a veces, los medicamentos antidepresivos pueden ayudar.



Adopte un estilo de vida saludable

Mantener un estilo de vida saludable es importante para el bienestar general y para controlar la ECF.

- Haga actividad física.
- Elija alimentos saludables para el corazón.
- Beba de ocho a 10 vasos de agua al día.
- Limite el alcohol.
- Deje de fumar o de vapear.
- Lávese las manos a menudo para ayudar a prevenir las infecciones.
- Cuide su salud mental.
- Intente dormir de siete a nueve horas por noche.



Una vida sana con la enfermedad de células falciformes

Sepa qué hacer en una crisis de dolor

Cuando una crisis aguda recién empieza, beba mucho líquido y tome un analgésico antiinflamatorio no esteroideo (AINE), como el ibuprofeno. Si tiene problemas renales, suele ser preferible el paracetamol. Si no puede controlar el dolor en casa, acuda a un hospital de día, a una unidad ambulatoria o a un servicio de urgencias para recibir medicamentos adicionales más fuertes y líquidos intravenosos. Puede que necesite que le admitan al hospital para controlar totalmente una crisis de dolor agudo.

Sepa cuándo buscar ayuda

Tenga un plan para conseguir ayuda rápidamente si hay algún problema. Conserve una copia de su historial médico (electrónico o impreso) para que los pueda llevar a un centro de salud cuando sea necesario.

Llame al 9-1-1 o acuda inmediatamente a urgencias si tiene:

- fiebre superior a 101 °F,
- dificultad para respirar,
- dolor de pecho,
- hinchazón abdominal,
- problemas repentinos de visión,
- dolor de cabeza intenso,
- debilidad repentina o pérdida de sensibilidad y movimiento,
- convulsiones,
- erección dolorosa del pene que dura más de cuatro horas,
- dolor en cualquier parte del cuerpo que no desaparece con el tratamiento.

Al adoptar un estilo de vida saludable, puede ayudar a tomar el control de su bienestar. Para más información sobre un estilo de vida saludable con la ECF, visite sicklecell.nhlbi.nih.gov (en inglés)

“Bebo mucho líquido, sigo una dieta sana, tomo mis medicamentos, aunque me sienta bien, y acudo a todas las citas con el médico”, dice Yaw Lokko, defensor de los pacientes y participante en un ensayo de investigación clínica. Y para minimizar los desencadenantes del dolor, “intento evitar el calor y el frío. No siempre es fácil, pero es bueno prestar atención”.



National Heart, Lung,
and Blood Institute

Blood Diseases
& Disorders
Education Program