

# Enfermedad de células falciformes

## Consejos para una vida saludable

### 5 consejos para ayudar a prevenir infecciones

Las enfermedades comunes, como la influenza o gripe, pueden agravarse rápidamente para las personas con enfermedad de células falciformes. La mejor defensa es tomar algunas medidas sencillas para prevenir las infecciones.

**1. Lavarse las manos.** Lavarse las manos es una de las mejores formas de ayudar a prevenir las infecciones.

Las personas con enfermedad de células falciformes, sus familiares y las otras personas que las cuidan deben lavarse las manos con agua limpia y jabón muchas veces al día. Si no tiene agua y jabón, puede utilizar limpiadores de manos en gel a base de alcohol.

**Cuándo debe lavarse las manos:**

#### ANTES

- de preparar la comida
- de comer

#### DESPUÉS

- de ir al baño
- de sonarse la nariz, toser o estornudar
- de dar la mano
- de tocar a personas o cosas que transmitan microbios, por ejemplo:
  - pañales o un niño que ha ido al baño
  - alimentos que no estén cocidos (carne cruda, huevos crudos o verduras sin lavar)
  - animales o excrementos de animales
  - basura
  - una persona enferma

**2. Seguridad de los alimentos.** Una bacteria, llamada *Salmonella*, que se encuentra en algunos alimentos, puede ser particularmente dañina para la salud de los niños con enfermedad de células falciformes. Cómo preparar y consumir alimentos de manera segura:

- Lávese las manos y limpie las tablas de cortar, las superficies para cocinar, los cuchillos y demás utensilios después de que hayan estado en contacto con alimentos no cocidos.
- Lave bien las frutas y verduras antes de comerlas.
- Cocine la carne hasta que esté bien cocida. Los jugos de la carne deben salir claros y la carne no debe estar roja en el interior.



- No coma huevos crudos o poco cocidos. Puede haber huevo crudo en algunos alimentos como la salsa holandesa casera, los aderezos para ensalada tipo César y otros aderezos caseros, el postre tiramisú, el helado casero, la mayonesa casera, la masa de galletas y la crema de pasteles.
- No consuma leche cruda o sin pasteurizar ni sus derivados (quesos). Asegúrese de que estos alimentos indiquen en la etiqueta que han sido “pasteurizados”.

**3. Evitar tocar reptiles.** Una bacteria, llamada *Salmonella*, presente en algunos reptiles, puede ser particularmente dañina para la salud de los niños con enfermedad de células falciformes. Asegúrese de que los niños no se acerquen a las tortugas, las culebras ni a las lagartijas.

**4. Vacunas.** Las vacunas son una muy buena forma de prevenir muchas infecciones graves. Los niños y los adultos con enfermedad de células falciformes deberían ponerse todas las vacunas recomendadas, esto incluye la vacuna anual contra la influenza a partir de los 6 meses de edad. Las personas con esta afección se consideran personas con “alto riesgo” de contraer ciertas infecciones y deberían seguir un calendario de vacunación especial para las siguientes vacunas:

La vacuna contra la *Haemophilus influenzae* tipo b (Hib)

La vacuna antineumocócica

La vacuna antimeningocócica

Para obtener información sobre los calendarios de vacunación más actualizados, visite <https://www.cdc.gov/vaccines/schedules/>. Preste particular atención a las notas al pie de página en las que se ofrecen instrucciones especiales para las personas con enfermedad de células falciformes.

**5. Penicilina.** La penicilina puede ayudar a prevenir infecciones. Se debe tomar penicilina (u otro antibiótico recetado por el médico) todos los días hasta tener al menos 5 años de edad.

Para obtener más información, visite <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/sicklecell/index.html>.