

Anemia

Vivir bien con anemia drepanocítica

Las personas con anemia drepanocítica pueden vivir a plenitud y disfrutar de casi todas las actividades que realizan los demás. Los siguientes consejos le ayudarán a usted, o a alguien conocido que tenga anemia drepanocítica, a mantenerse lo más sano posible.

- **Buscar buena atención médica.** La anemia drepanocítica es una enfermedad compleja. La atención médica de buena calidad por parte de médicos y enfermeras que conozcan bastante sobre esta enfermedad puede ayudar a prevenir algunos problemas graves. Con frecuencia, la mejor opción es consultar a un hematólogo (un médico que se especializa en enfermedades de la sangre) que trabaje con un equipo de especialistas.
- **Hacerse chequeos médicos de manera regular.** Los chequeos regulares realizados por un médico de familia pueden ayudar a prevenir algunos problemas serios.
 - » Los bebés recién nacidos hasta de 1 año de edad deben ser vistos por un médico cada 2 a 3 meses.
 - » Los niños de 1 año a 2 años de edad deben ser vistos por un médico por lo menos cada 3 meses.
 - » Los niños de más de 2 años de edad y adultos deben ser vistos por un médico por lo menos 1 vez al año.
- **Prevenir las infecciones.** Las enfermedades comunes, como la influenza o gripe, pueden agravarse rápidamente en un niño con anemia drepanocítica. La mejor defensa es tomar algunas medidas sencillas para prevenir las infecciones.
- **Aprender hábitos saludables.** Las personas que tienen anemia drepanocítica deben tomar de 8 a 10 vasos de agua diarios y comer alimentos saludables. Además, deben tratar de no acalorarse mucho, no exponerse a mucho frío ni cansarse demasiado.
 - » Los niños pueden, y deben, participar en actividades físicas para mantenerse saludables. Sin embargo, es importante que no se excedan, que descansen cuando estén cansados y que tomen bastante agua.
- **Participar en estudios clínicos.** Constantemente se están realizando investigaciones clínicas para buscar mejores tratamientos, con la esperanza de encontrar una cura para la anemia drepanocítica. Las personas que participan en estos estudios podrían tener acceso a nuevas medicinas y opciones de tratamiento.
- **Buscar apoyo.** Busque un grupo de apoyo de pacientes o una organización comunitaria en su área que pueda darle información, ayuda y apoyo.



Para vobtener más información, visite <http://www.cdc.gov/ncbddd/sicklecell>



U.S. Department of
Health and Human Services
Centers for Disease
Control and Prevention