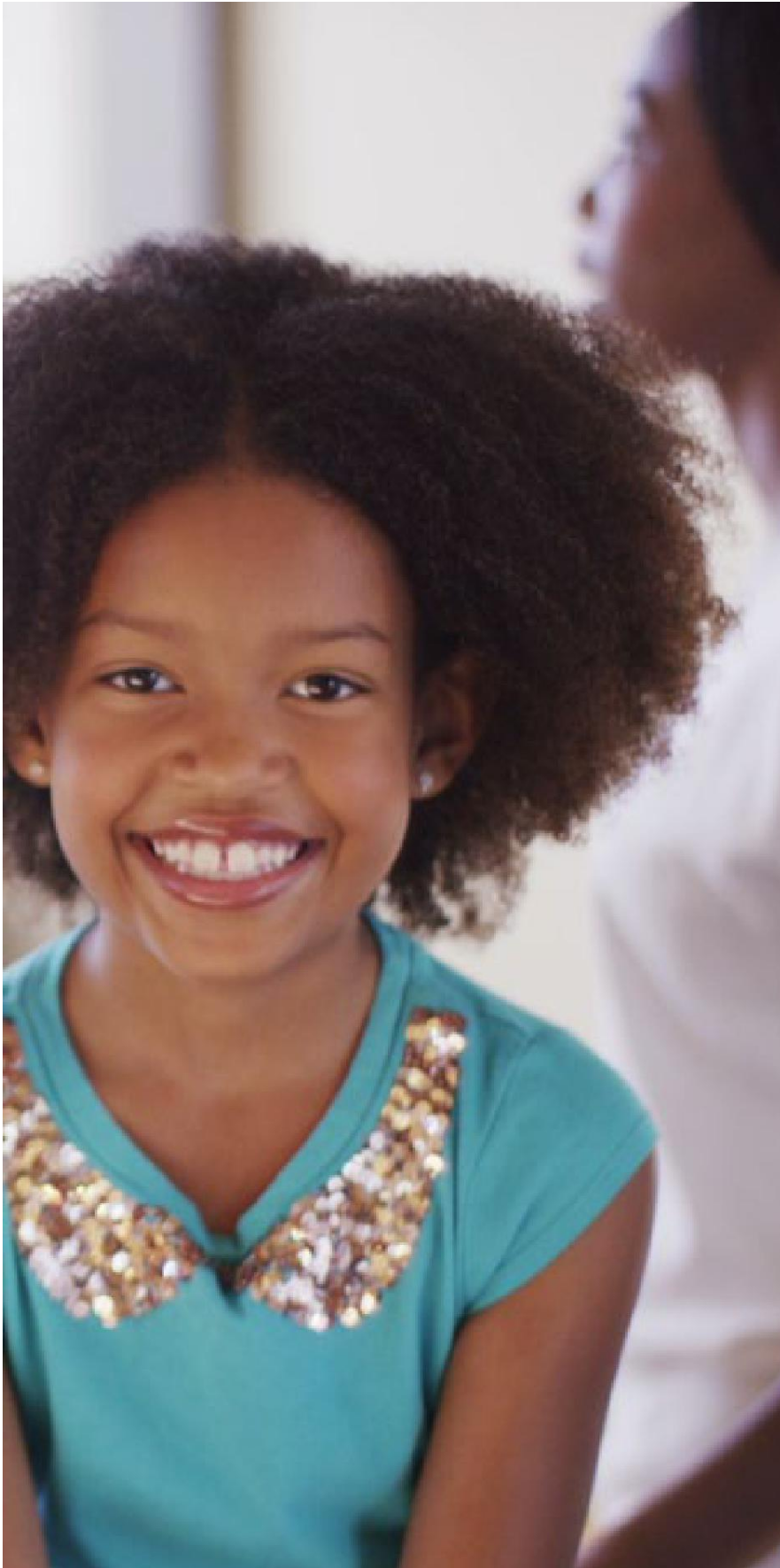


**Vivir con la enfermedad de células falciformes****Descripción general**

Si usted o algún ser querido ha sido diagnosticado con la enfermedad de células falciformes, es posible que esté enfrentando algunos desafíos inesperados. Las siguientes son algunas cosas que usted puede hacer para manejar esta enfermedad.

Asuma un rol activo en su cuidado

Primero que nada, aprenda todo lo que pueda acerca de su afección. Tome sus medicamentos según como se le indica, y programe chequeos regulares. Establezca una buena relación con su médico, y haga preguntas cuando no entienda algo.

Cuide de su cuerpo

Enfóquese en su salud física. Planifique comidas nutritivas. Haga tiempo para el ejercicio regular y para dormir. Si tiene la enfermedad de células falciformes, no fume. Manténgase alejado de personas que lo hagan. Tampoco tome demasiado alcohol. Cuando lo haga, beba agua en abundancia, de modo de no deshidratarse.

Cuide de su mente

También debe enfocarse en su salud mental. Trate de reducir sus niveles de estrés. Esté atento a cualquier señal de depresión. Si se siente deprimido, dígaselo a alguien. Hable con su médico, de modo de obtener el tratamiento que necesita.

Prevenga y controle las complicaciones

Evite situaciones que puedan causar una crisis de células falciformes. El calor o el frío extremos, los cambios repentinos en la temperatura, el esfuerzo excesivo y la deshidratación, todos ellos son factores desencadenantes. Volar en un avión no presurizado, también lo es.

Enfrente el dolor

Finalmente, si está sintiendo dolor constante debido a la enfermedad de células falciformes, hable con su médico acerca de cómo controlarlo. Cosas tales como baños tibios, actividades relajantes y masajes pueden ser de ayuda. También pueden resultarle beneficiosos los medicamentos para el dolor.

Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted podrá aprender a manejar la enfermedad de células falciformes en forma exitosa.