

Plan de acción *para* vivir bien con la Enfermedad de Anemia Deapanocítica

La enfermedad conocida en inglés como Sickle Cell Disease (SCD) es una condición genética de toda la vida que afecta una proteína en los glóbulos rojos. Puede resultar en una falta de oxígeno en órganos vitales, lo cual puede conducir a dolor. Si usted está viviendo con SCD, use la tabla abajo para hacer un seguimiento de cómo se está sintiendo y para consejos que puede usar para ayudar a controlar su nivel de dolor.



¿Cómo están mis síntomas hoy?

¿Cómo me siento?

El dolor es controlado

- Puedo hacer todas las actividades normales.
- Puedo quedar dormido toda la noche.
- No hay necesidad de narcótico de dosis alta.

El dolor está afectando las actividades diarias

- Puedo hacer algunas, pero no todas, las actividades diarias.
- El cuerpo duele.
- Los movimientos del cuerpo son más lentos que lo usual.
- Una necesidad de más medicina para dolor.

El dolor está al nivel de crisis

- No puedo hacer la mayoría de actividades normales.
- No puedo dormir.
- El dolor se esta poniendo muy mal.
- Las medicinas de venta libre y narcóticos para dolor no están funcionando.

Cosas que se puede hacer

- Tomar muchos líquidos no gaseosos y bajos en azúcar.
- Evitar temperaturas muy calientes o frías.
- Verificar si tiene fiebre.
- Tomar medicinas recetadas tales como vitaminas, hidroxiurea, medicina de venta libre para dolor, narcóticos de dosis baja en caso necesario, y antibióticos.

- Descansar.
- Tomar medicina para dolor cuando se necesite. Su médico podría decirle que aumente la dosis o tomarla más frecuentemente.
- Tomar muchos líquidos no gaseosos y bajos en azúcar.
- Verificar si la fiebre está subiendo.
- Aplicar compresas calientes en lugares adoloridos.
- Trasladarse a un área cómoda y templada.
- Practique técnicas de relajamiento.
- Empezar a determinar los provocadores de dolor personales. ¿Hay algo que está agravando el dolor en este momento?

- Seguir tomando la medicina para dolor tal como el médico indica.
- Llamar al Hematólogo/Oncólogo.
- Llamar a un cercano centro de cuidado urgente o Departamento de Emergencia.
- Niños con temperatura sobre 101 deben ir al Departamento de Emergencia.
- Los padres deben llevar cualesquier registros recientes de hospital a todas las visitas médicas.
- Si el médico ordena, los padres pueden aplicar una crema anestésica a lugares que se usarán para sitios IV.
- Los padres puede llevar cosas para ayudar a tranquilizar a los niños mientras estén en el hospital, como por ejemplo un animal de peluche, libro, juego, o juguete.

Dolor

Dolor: 1 a 3 en escala de 10

Dolor: 4 a 7 en escala de 10

Dolor: 8 a 10 en escala de 10



0

Sin dolor

1



2

Dolor leve

3



4

El dolor moderado

5



6

Dolor severo

7



8

Dolor muy severo

9



10

El peor dolor posible