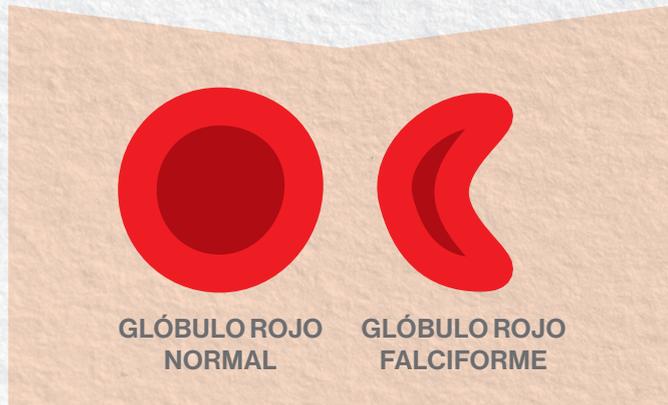


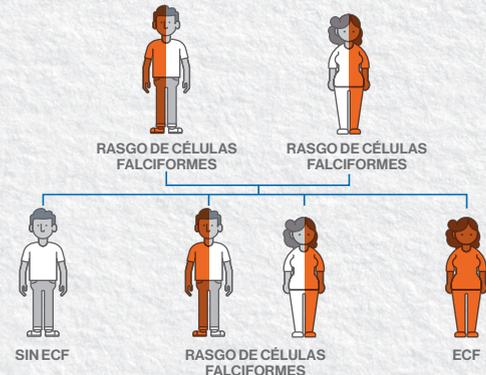
Mi diario

¿Qué es la enfermedad de células falciformes?

> La **Enfermedad de Células Falciformes (ECF)**, o anemia falciforme, es una enfermedad hereditaria de la sangre que se debe a una alteración en la hemoglobina, proteína presente en los glóbulos rojos que transporta el oxígeno.¹



Las proteínas son el resultado de nuestros genes, y de cada gen recibimos dos copias, una del padre y otra de la madre. La ECF es una enfermedad genética que se padece si las dos copias del gen de la hemoglobina son anormales.



Al ser una enfermedad hereditaria, si está planeando tener hijos busque asesoramiento genético.

Síntomas y complicaciones de la ECF

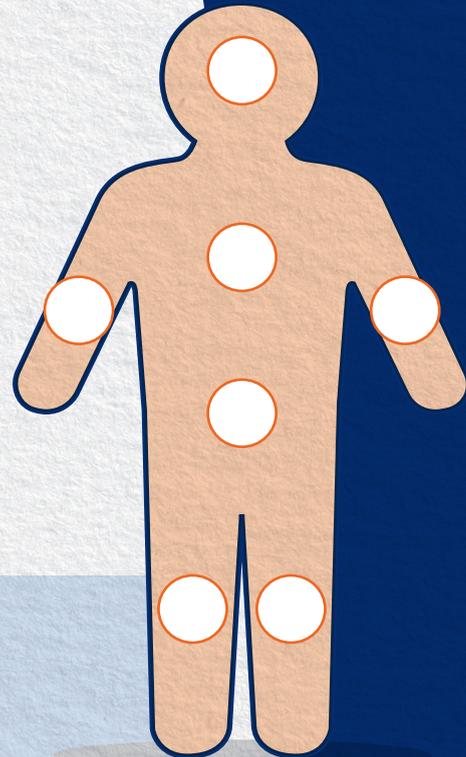
> Los principales síntomas y complicaciones se deben a la destrucción de los glóbulos rojos falciformes y a la oclusión que éstos producen de los pequeños vasos sanguíneos. Esto se puede manifestar como crisis de dolor (crisis vasooclusiva), pero se produce también un daño crónico de los órganos, que no duele.

> **La gravedad y duración varía según pacientes.**⁴

> **Puede sentirse dolor en cualquier parte del cuerpo** y es posible que en más de un lugar a la vez.⁴

- Brazos y piernas
- Abdomen
- Tórax
- Manos y pies (más típico en niños pequeños)
- Zona lumbar

Ante una crisis, es importante buscar ayuda profesional cuando el dolor lo requiera. También es importante transmitir al equipo médico que realiza el seguimiento las que se han tenido en casa.



Consejos y recomendaciones

ATENCIÓN MÉDICA:

- > Asegúrese de recibir atención médica regular, no sólo cuando tenga dolor.
- > Solicite atención médica inmediata si presenta: fiebre, dificultad para respirar o dolor en el pecho, síntomas neurológicos (dolor de cabeza intenso, pérdida de sensibilidad o de movilidad de una parte del cuerpo), priapismo (erección dolorosa) de más de 4 horas de duración, distensión y dolor abdominal, decaimiento intenso, dolor que no cede en casa.
- > Siga las recomendaciones de vacunación.

HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE: 1,4,7,8



Aliméntese bien.



Beba siempre mucha agua, especialmente en caso de fiebre, vómitos o diarrea.



Limite la cantidad de alcohol que bebe.



Lávese las manos con frecuencia y otras medidas para prevenir infecciones.



Puede hacer ejercicio regular, pero no intenso. Y siempre tomando abundantes líquidos.



Controle el cansancio físico y descanse cuando sea necesario.



Use técnicas para reducir el estrés.

<https://www.cdc.gov/ncbddd/Spanish/sicklecell/healthyliving-emer-guide.html>

El tratamiento, las revisiones y el seguimiento en los períodos libres de síntomas son importantes para prevenir las complicaciones y su gravedad, así como para mejorar su calidad de vida.

Evitar y manejar las crisis de dolor

Las citas regulares con su equipo médico pueden ayudar a prevenir complicaciones y mejorar su calidad de vida.⁶

> Hay diversas circunstancias como **factores desencadenantes** de las crisis vasooclusivas, y que es mejor evitar.^{1,3,4,7,8}



La exposición al clima frío o al agua fría.



El ejercicio físico intenso.



El tabaco.



La deshidratación.



Altitudes elevadas.



El estrés emocional.



Las infecciones.



Las situaciones de hipoxia (disminución de oxígeno).

> Para manejar el dolor pruebe una almohadilla térmica, darse un baño caliente o un masaje. La terapia física también puede proporcionarle alivio. No aplique frío.

> **Siga las recomendaciones de su especialista** cuando tenga una crisis de dolor, y si es necesario, acuda al hospital para que le puedan tratar con analgésicos más fuertes.⁴



Diario de las crisis de dolor

> Llevar un diario de las crisis de dolor para compartir con su equipo de atención médica facilitará una **atención individualizada** y ayudará a **minimizar las complicaciones a largo plazo**.

Nombre y apellidos:

Fecha de nacimiento:

Centro asistencial:

Médico responsable:

Teléfono:

Fecha: / /

Mi genotipo es:

HbSS HbSβ⁺ HbSC Otros

Mi tratamiento actual:

.....
.....
.....
.....



Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante



Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor? (dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

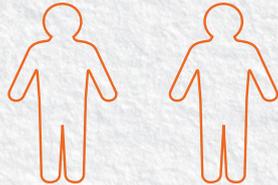
.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

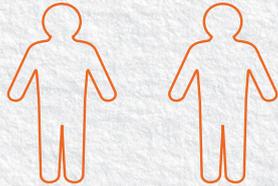
Otro.....

Notas

.....
.....
.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante



Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

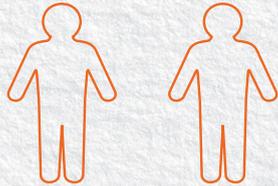
.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

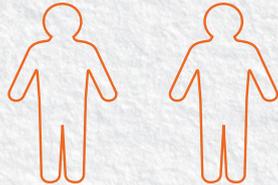
.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

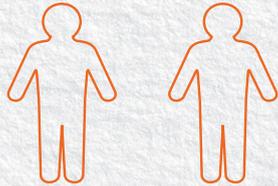
.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante



Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

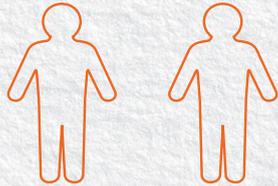
.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante



Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

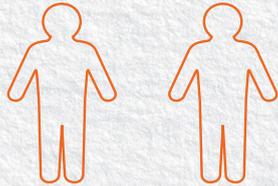
Otro.....

Notas

.....
.....
.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

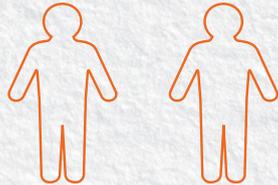
.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

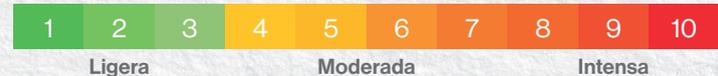
Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

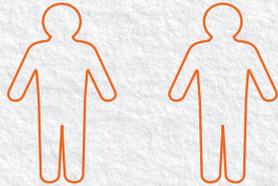
.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante



Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor? (dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

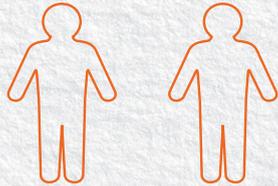
Otro.....

Notas

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante



Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

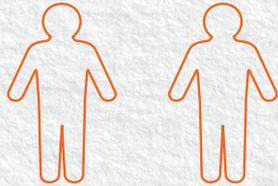
.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante



Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

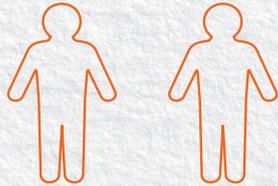
.....

.....

.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



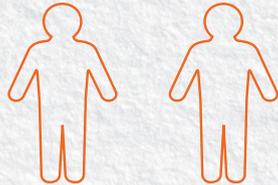
Salir con los amigos

Otro.....

Notas.....

Mi diario de las crisis de dolor

¿Dónde? Marque con un círculo las áreas afectadas



Delante

Detrás

¿Qué día comenzó y qué día terminó la crisis de dolor?
(dd/mm)

Empezó /

Terminó /

¿Cómo de intenso fue el dolor? Marque con un círculo la intensidad máxima



¿Cree que alguno de los siguientes eventos pudo ser el desencadenante? Márquelos



Cambio de temperatura



Viento



Altitud



Estrés



Ejercicio



Deshidratación



Infección



Nada

Otro.....

.....

.....

¿Qué hizo para aliviar el dolor? Márquelo



Medicación para el dolor



Visita a urgencias



Aplicar calor



Técnicas de relajación

Otro.....

¿Algún otro síntoma? Indíquelo

Cansancio

Fiebre

Falta de aire

Mareos

Náuseas

Dolor de cabeza

Otros síntomas.....

Si ha sufrido priapismo, marque con un círculo la intensidad máxima e indique la duración: _____



Tratamiento:.....

¿Qué no pudo hacer durante este tiempo? Márquelo



Escuela / estudiar



Trabajo



Dormir



Salir con los amigos

Otro.....

Notas

.....

.....

Paciente con ECF

Información de emergencia

Podrá encontrar información útil sobre la ECF en los siguientes enlaces:

AEAL, Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia
 www.aeal.es

Asociación Española de Pediatría
 <https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/anemia-celulas-falciformes>

Grupo Español de Eritropatología
 <https://eritropatologia.com/>

MedlinePlus
 <https://medlineplus.gov/spanish/sicklecelldisease.html>

Sociedad Española de Hematología y Oncología Pediátricas
 www.sehop.org

Enfermedad de Células Falciformes (ECF)
 www.anemiefalciforme.es



Sabemos que hay algunas crisis que necesitan atención de urgencia, aquí le dejamos información que puede compartir con su médico.

Escanee el código QR o acceda a la URL
Material dirigido al profesional sanitario



[profesionales-sanitarios.novartis.es/
ecf-recursos-medico](http://profesionales-sanitarios.novartis.es/ecf-recursos-medico)

Referencias:

1. Sociedad Española de Hematología y Oncología Pediátricas. Enfermedad de Células Falciformes - Guía de Práctica Clínica. SEHOP 2019. Disponible en: <http://www.sehop.org/wp-content/uploads/2019/03/Gu%C3%ADa-SEHOP-Falciforme-2019.pdf>. Último acceso: abril de 2020.
2. U.S. National Library of Medicine. MedlinePlus. Enfermedad de células falciformes [Internet]. 2020. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/sicklecelldisease.html>. Último acceso: junio de 2020.
3. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Anemia drepanocítica o de células falciformes [Internet]. 2017. Disponible en: <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/sicklecell/symptoms.html>. Último acceso: junio de 2020.
4. Webmd. What Is a Sickle Cell Crisis? [Internet]. 2019. Disponible en: <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/sickle-cell-crisis#1>. Último acceso: junio de 2020.
5. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). National Center on Birth Defects and Developmental Disabilities, Division of Blood Disorders. Enfermedad de células falciformes - Consejos para una vida saludable. [Internet]. Disponible en: https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/sicklecell/documents/A_tipsheets_5_spanish.pdf. Último acceso: junio de 2020.
6. National Institutes of Health. National Heart, Lung, and Blood Institute. Anemia de células falciformes [Internet]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/espanol/anemia-de-celulas-falciformes>. Último acceso: junio de 2020.
7. Jenerette CM, et al. Self-care recommendations of middle-aged and older adults with sickle cell disease. *Nurs Res Pract* 2011;270594.
8. Food and Drug Administration. The Voice of the Patient. FDA report - Sickle Cell Disease. 2014. Disponible en: <https://www.fda.gov/media/89898/download>. Último acceso: junio de 2020.