

10 consejos para convivir con la hemofilia



- 1 Puedes aprender a administrarte el factor de coagulación.**
Siguiendo las instrucciones de los profesionales y el protocolo de autotratamiento. Realízate los controles de salud periódicos y consulta con tu médico tras los episodios de hemorragias o ante cualquier complicación.
- 2 Trata precozmente las hemorragias.**
Asegúrate de que siempre tienes factor en casa y, en caso de sangrado leve o moderado, aplícalo rápidamente. Si se trata de hemorragias más graves, acude al centro hospitalario lo antes posible.
- 3 Practica ejercicio, pero evita deportes de contacto.**
El ejercicio físico fortalece los músculos y protege las articulaciones. Opta por la natación, el senderismo y el ciclismo, pero evita el boxeo o el rugby. Y mejor si son actividades organizadas para contar con supervisión.
- 4 Controla tu peso.**
El exceso de kilos supone una sobrecarga para el cuerpo y una mayor tensión en las articulaciones.
- 5 Toma alimentos ricos en hierro.**
Para ayudarte a compensar carencias que la pérdida de sangre pueda provocar. Son fuentes de hierro la carne roja, las lentejas o los mejillones. El brócoli, las espinacas y las coles de Bruselas son ricas en vitamina K, importante en el proceso de coagulación.
- 6 Presta atención a los medicamentos.**
Consulta con tu médico cuáles puedes tomar ante dolores leves y evita el ácido acetilsalicílico, el ibuprofeno y el naproxeno sódico, que tienen efectos anticoagulantes. Sí puedes tomar paracetamol.
- 7 Sé muy cuidadoso con tu higiene oral.**
Dado el mayor riesgo de hemorragias en la boca, la prevención de caries y de enfermedades de las encías es fundamental. Cepíllate los dientes diariamente y acude una vez al año a tu dentista.
- 8 Toma precauciones cuando viajes.**
Averigua cuáles son los hospitales de referencia de la hemofilia en tu destino y lleva una identificación con tu diagnóstico y los datos médicos de tu enfermedad.
- 9 Recuerda que no estás solo.**
Busca apoyo en tu familia, médico o psicólogo. Si tu hijo tiene hemofilia, minimiza los riesgos de traumatismos y heridas, pero sin sobreprotegerle, pues debe llevar una vida lo más normal posible.
- 10 Estudia tu genética y la de tu familia.**
Si estás planeando tener un hijo, los estudios genéticos te ayudarán a saber si existen personas portadoras en la familia o si tú misma lo eres.