

5 consejos para el día a día con un síndrome mielodisplásico



Las personas que sufren algunos tipos de síndromes mielodisplásicos corren mayor riesgo de sufrir infecciones. Por este motivo, es necesario que tomen en su vida diaria algunas precauciones como las siguientes:

- 1 Lávate las manos con agua y jabón frecuentemente.**
Especialmente, después de ir al baño y antes de comer o de preparar la comida. Adquiere el hábito de llevar encima un desinfectante de manos a base de alcohol para poder limpiarte las manos sin agua.
- 2 Evita el contacto con personas enfermas.**
Incluso, aunque sean familiares, amigos o compañeros de trabajo y padezcan un mero catarro, gripe o alguna infección similar, pues podrían contagiarte con facilidad.
- 3 Prepara y cocina adecuadamente los alimentos.**
Cocina bien la carne y el pescado para eliminar posibles microorganismos que pudieran albergar y lava y pela todas las frutas y verduras. Procura no tomar alimentos crudos ni aquellos que no se puedan pelar.
- 4 Lleva una vida ordenada.**
Establecer unos horarios regulares de sueño, alimentación y actividad/reposo, así como seguir unos hábitos saludables te ayudará a prevenir y reducir el cansancio.
- 5 Expresa tus sentimientos y busca ayuda si es necesario.**
Comparte con tu familia y amigos cómo te encuentras y no te sientas reticente a la hora de pedir ayuda. También es una buena idea que expreses tus miedos e inquietudes a tus médicos y enfermeras. En caso de que te sientas triste, pierdas interés por lo que te rodea o estés irritable, no dudes en recurrir a tu oncólogo, quien te indicará la conveniencia de recibir ayuda de profesionales de la psicología.