

7 consejos para llevar una vida saludable con talasemias



Seguir las siguientes pautas en el día a día ayudará a las personas con talasemias a mantenerse saludables:

- 1 Aliméntate bien.**
Una dieta abundante en frutas y verduras y baja en grasas te permitirá obtener todos los nutrientes necesarios para el buen funcionamiento de tu organismo y mantener el sistema inmune fuerte.
- 2 Sé precavido con los alimentos ricos en hierro.**
Consulta con tu médico si debes o no limitar la cantidad de hierro en tu alimentación. Por ejemplo, la carne, el pescado o verduras como la espinaca son fuentes de hierro, por lo que puede ser conveniente que reduzcas su consumo. También puede haber zumos y cereales enriquecidos con este mineral. No tomes suplementos de hierro sin haber consultado a tu médico.
- 3 Lleva a cabo ejercicio físico moderado.**
Puedes disfrutar de todos los beneficios del deporte con actividades como montar en bicicleta, caminar o correr. Si tienes problemas en las articulaciones, puedes hacer yoga, nadar o practicar aquagym.
- 4 Vacúnate.**
Dada la mayor propensión a infecciones, es crucial que lleves al día el calendario de vacunación y recibas también aquellas recomendadas para grupos de riesgo como la de la gripe.
- 5 No tomes ninguna medicación sin prescripción del médico.**
Dado que hay fármacos que pueden empeorar los síntomas de las talasemias, es conveniente que no te automediques. Si consultas con otro médico distinto del que te lleva la talasemia (por ejemplo ir al dentista o en una urgencia, por ejemplo por un traumatismo) es conveniente que le hagas saber que tienes esa enfermedad para evitar complicaciones por los fármacos que te pueda prescribir. En caso de duda consulta siempre con el médico que te controla la enfermedad.
- 6 Lávate las manos con frecuencia.**
Te ayudará también a reducir el peligro de desarrollar infecciones, al igual que el evitar el contacto con personas enfermas.
- 7 En caso de tener relaciones sexuales, toma precauciones.**
Usa preservativos para reducir el riesgo de enfermedades de transmisión sexual y hazte regularmente las pruebas de detección.