

Apóyese con ayuda **psicológica**



Enfermedades como el **SMD** generalmente provocan una importante angustia en los pacientes y sus familiares, que **puede afectar su calidad de vida**. Tener un espacio y personas con quienes expresar lo que sienten y que estén preparadas para orientarles, puede ser de gran ayuda. Le sugerimos acercarse a un programa de **orientación psicológica** que le ayude a: **atenuar el impacto emocional del diagnóstico**.⁷

Las asociaciones de pacientes pueden, entre otras cosas, canalizarles a grupos de apoyo y diferentes formas de ayuda emocional y psicológica, no dude en acercarse a ellas.

Registre la evolución de su **enfermedad y tratamiento**

Lleve un diario o un registro con todo lo que va aprendiendo y notando. Siga las instrucciones de su médico. No falte a sus citas médicas. Mantenga el apego a su tratamiento y no cambie las dosis indicadas.

Afortunadamente hay muchos consejos que puede poner en práctica para mejorar su calidad de vida. Apóyese en aquello que le ayude a sentirse mejor, siempre de la mano de su médico tratante. No olvide seguir sus indicaciones y consultar con él sus dudas e inquietudes.

Referencias:

1. Coalition Health Center. Hablando con Su Profesional en el Cuidado de la Salud Acerca del Síndrome Mielodisplásico (MDS). Consultado el día 12.08.15 en: <http://coalitionhealthcenter.com/ni/7/32724/Cambios-en-el-Estilo-de-Vida-para-Controlar-el-S%C3%A9ndrome-Mielodisplásico--MDS--Hablando-con-Su-Médico/sp>
2. Asociación Mexicana de Síndrome Mielodisplásico, A.C. Cuidado de Paciente con Mielodisplasia y Quimioterapia. Consultado el día 13.08.15 en: <http://mielodisplasia.com.mx/?p=1920>
3. American Cancer Society. Beneficios de una buena alimentación durante el tratamiento contra el cáncer. Consultado el día 13.08.15 en: <http://www.cancer.org/espanol/servicios/supervivenciaduranteydespuesdeltratamiento/fragmentado/nutricion-para-la-persona-durante-su-tratamiento-contra-el-cancer-una-guia-para-los-pacientes-y-sus-familias-benefits>
4. American Cancer Society. Cambios en el estilo de vida tras haber tenido síndrome mielodisplásico. Consultado el día 13.08.15 en: <http://www.cancer.org/espanol/cancer/sindromesmielodisplasicos/guidadetallada/sindromes-mielodisplasicos-after-lifestyle-changes>
5. aeal Asociación Linfoma, Mieloma y Leucemia. Alimentación y nutrición para pacientes oncohematológicos. Consultado el día 13.08.15 en: http://aeal.es/nueva_web/sindromes-mielodisplasicos-espana/
6. Aplastic Anemia & MDS INTERNATIONAL FOUNDATION. FAQ Newly Diagnosed. Is there a special diet I should be on that would help me feel better? Consultado el día 13.08.15 en: <http://www.aamds.org/faq#t298r538>
7. A.F.O.L. Asociación de Familias Oncohematológicas de Lanzarote. Atención Psicológica. Consultado el día 13.08.15 en: <http://www.afol.info/atencion-psicologica/>


unidos
Es por ti, por mí... por nosotros



Unidos. Asociación Pro Trasplante de Médula Ósea,
Francisco Casares Cortina, A. C.
Teléfono: 5668 9439
www.uni2.org.mx

Síguenos en:

 Unidos Trasplante de Médula Ósea

 Asociación Mexicana de Lucha Contra el Cáncer

Asociación Mexicana de Lucha Contra el Cáncer, A.C. (AMLCC)
Teléfono: 5574 0393
www.amlcc.org/

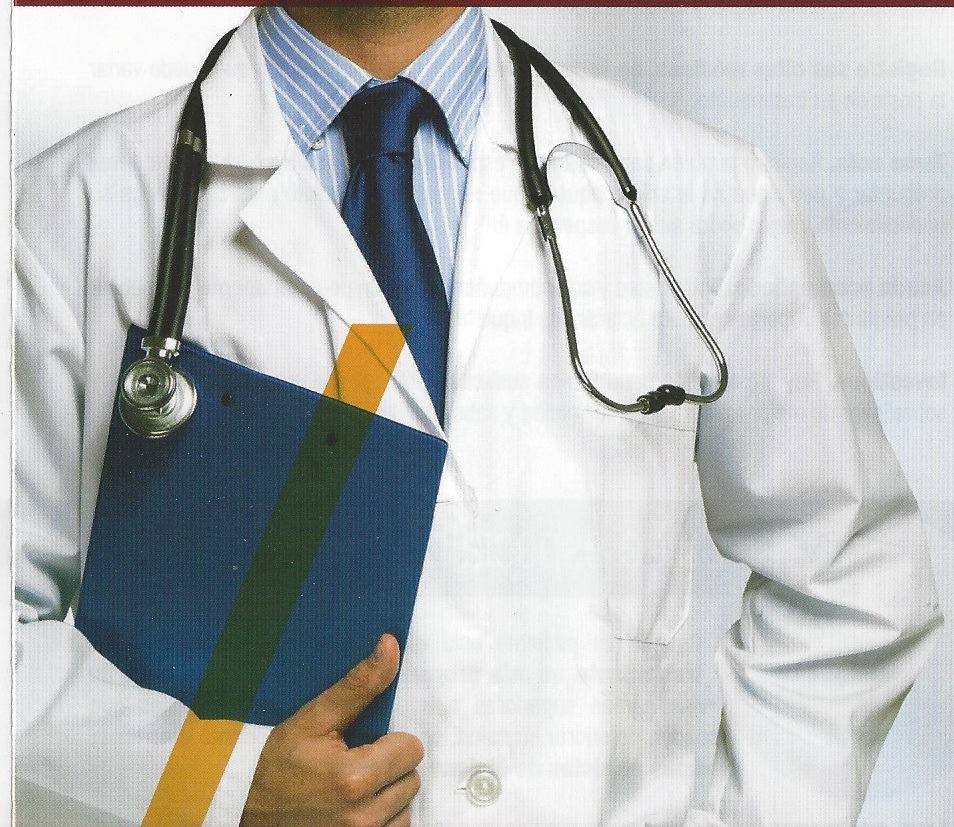
Este material fue impreso gracias al patrocinio de **Celgene**.

 @UnidosTMO

 @cancermex

Código de Almacén: 3000-0055

TIPS Y CUIDADOS **SÍNDROME MIELODISPLÁSICO (SMD)**



Ser diagnosticado con una enfermedad puede hacer pensar a muchas personas que, además de seguir el tratamiento indicado por el médico, no hay mucho que hacer. Sin embargo, y atendiendo siempre a las indicaciones del médico tratante, existen tips y cuidados para ayudar al paciente a **mejorar su calidad de vida**.

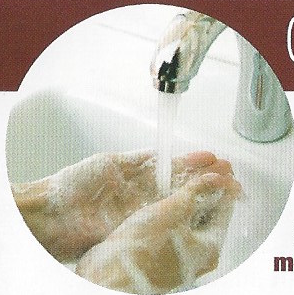
Manténgase siempre informado acerca de su **enfermedad**



Cada paciente tiene un historial médico único, factores de riesgo y experiencia diferentes con el SMD, debe seguir cuidados específicos que el médico le indique. Es de suma importancia **hablar con su médico** abierta y regularmente acerca de sus dudas e inquietudes, esto le permitirá participar activamente en sus cuidados.¹

- **Haga preguntas.** Es importante tener claro de qué hablar con su médico. Escriba sus preguntas con anticipación, procure que sean específicas, y cuyas respuestas le ayuden a entender su enfermedad y tomar acciones positivas al respecto.¹
- **Registre sus citas médicas, no falte.** Su médico tratante es el único que puede variar la dosis de su tratamiento.
- **Tome nota.** Registre también por escrito las respuestas que reciba a sus dudas. No tema preguntar y pedir que se le aclare aquello que no entienda. Cuanto más claro tenga su padecimiento, mejor podrá actuar respecto a él.¹
- **Acuda acompañado.** Entre usted y su acompañante pueden comprender mejor y pensar en preguntas importantes para aclarar sus inquietudes.¹
- **Investigue.** Hay información seria y bien sustentada que puede ayudarle a entender y sobrellevar de mejor manera su enfermedad y saber qué está en sus manos hacer.

Cuide especialmente la **higiene**



Cuando un paciente está **en el proceso del SMD y su tratamiento**, es más **propenso a contraer infecciones** de vías aéreas superiores o infecciones gastrointestinales que pueden deteriorar su salud, por lo que es importante **mantener medidas estrictas de higiene y prevención.**²

- **Lave sus manos constantemente** y cuide que las personas que vivan con usted lo hagan también. Es la mejor medida de higiene que se puede aplicar.²
- Después de haber pasado por un ciclo de quimioterapia, **permanezca en casa.** Si necesita desplazarse a algunos lugares, use cubrebocas, gorro y guantes y procure **no tocar superficies como** pasamanos, mesas, sillas, entre otros.²

Aliméntese **saludablemente**



El SMD y su tratamiento pueden afectar la manera en que su cuerpo tolera los alimentos y su capacidad de emplear los nutrientes. Las necesidades nutrimentales con este padecimiento varían para cada persona, sin embargo, su médico tratante y un nutriólogo pueden ayudarle a identificar sus metas de nutrición y planear cómo ayudarle a conseguirlas. **Tener una buena alimentación** puede ayudarle a: **sentirse mejor**; mantener un buen **nivel de fuerza y energía**; tolerar mejor los **efectos secundarios** relacionados con el tratamiento; **reducir** su riesgo de **infecciones**; **sanar y recuperarse más rápidamente.**³

- **Lleve una dieta balanceada.**^{4,5}
- **Coma en casa.**²
- **Evite alimentos que podrían causarle infecciones.**⁶

Si su conteo de glóbulos blancos es muy bajo, quizá su médico o su nutriólogo le indiquen una **dieta de bajo riesgo de contaminación.** Ellos le indicarán los cuidados alimenticios más recomendables para usted.^{5,6}

Busque ayuda para entender y sobrellevar la **fatiga** y el **dolor**



Recordemos que los glóbulos rojos transportan el oxígeno a todo el cuerpo, cuando un paciente presenta un bajo conteo de los mismos llega menos oxígeno a los órganos, provocando anemia. Esto, aunado a los efectos del tratamiento, entre muchos otros factores, puede hacer que los pacientes sientan cansancio y fatiga. De igual manera, algunas características de la enfermedad pueden hacer que un paciente experimente dolor. Pida orientación y recomendaciones a su médico tratante.