

Recomendaciones para personas con hemofilia (PCH) en el contexto de la pandemia provocada por el COVID-19

La actual situación de *nueva normalidad* puede influir en la salud psicológica de las PCH. Es posible que el tratamiento y la atención recibida en los distintos prestadores de salud pueda ser realizada con procedimientos diferentes, que permitan la prevención del contagio del COVID-19. Ello puede generar irritabilidad, estrés, tristeza, depresión, entre otras reacciones. Cada persona con hemofilia expresará de manera distinta sus emociones en forma e intensidad. Esta reacción no solo dependerá del tratamiento que requiera, ni del tipo de hemofilia que padece, sino también de las estrategias de afrontamiento que posee y de su red apoyo (familiares, amigos, equipo sanitario).

Recomendaciones para PCH

- **Hacer ejercicio físico.** Ayudará a evitar el exceso de activación del sistema nervioso, a conseguir un sueño más reparador, a fortalecer los músculos y la flexibilidad de las articulaciones. Recuerda que deben practicarse los ejercicios indicados por los fisioterapeutas tratantes.
- **Dormir y alimentarse lo mejor posible.** Realiza rituales antes de dormir que sean de poca actividad como leer, tomar un té, un baño con agua tibia, etc. También es importante tratar de llevar una dieta balanceada.
- **Mantener el sentido del humor.** Es importante ver también la parte divertida y optimista de las situaciones difíciles. Por ejemplo, ante un pensamiento recurrente puedes probar con cantar o a decir ese pensamiento en otro idioma.
- **Emplear métodos de distracción adecuados para interrumpir**, aunque sea temporalmente, **el pensamiento que provoca ansiedad, angustia o miedo.** Puedes realizar actividades en familia, leer...
- **Mantener el contacto con seres queridos** es otra buena estrategia. Háblales de tu día, cuenta sobre tus anécdotas chistosas.
- **Mantener un nivel de expectativas acorde a la situación** para minimizar la frustración y la pérdida del autocontrol.
- **Realizar el tratamiento para la hemofilia.** Es importante que continúes el tratamiento que tienes indicado.

- **Usar el tapabocas.** Según las recomendaciones internacionales, los pacientes con hemofilia tienen especialmente indicado el uso del tapabocas, ya que, su patología así lo requiere.
- **Usar solo fármacos permitidos para la hemofilia e indicados por el médico tratante.** Si presentas algunos de los síntomas no te automediques, ante dudas o molestias consulta al prestador de salud.

Recomendaciones para familiares de PCH

- **Retirar del hospital las dosis de factor** que la PCH deberá tener en casa.
- **Participar junto con la PCH en la práctica de ejercicios recomendados**, de forma dinámica.
- **Apoyar a tu familiar en el momento de realizar el tratamiento en casa.**
- **Ayudar a calmar e informar** sobre las dudas que tenga relacionadas con la patología y el COVID-19.

Información

- Asociación de Hemofilia del Uruguay: <http://ahu.org.uy/>