

¿QUÉ SIGNIFICA VIVIR BIEN CON CLL?

Colabora | Guía de Recursos del Programa

Definiendo Vivir Bien

Vivir bien con leucemia linfocítica crónica (LLC) significa controlar su CLL para que pueda vivir una vida plena y significativa. Implica comprender la enfermedad, participar activamente en las decisiones de cuidado y adoptar hábitos que promuevan el bienestar físico, emocional y social.

Consejos de salud física

- **Manténgase informado** sobre su diagnóstico, etapa y opciones de tratamiento.
- **Haga actividad física regularmente** para ayudar con los síntomas y apoyar su sistema inmunológico.
- **Coma una dieta bien balanceada** y manténgase hidratado.
- **Prioriza el descanso.** No se sienta culpable por tomar una siesta o dormir lo que necesita.
- **Use protector solar y ropa protectora**, ya que la CLL puede aumentar sus probabilidades de desarrollar cáncer de piel.
- **Continúe con los chequeos regulares** con su médico de atención primaria para controlar cualquier otra afección.
- **Practique una buena higiene de manos.**
- **Manténgase al día con sus vacunas** para protegerse contra las infecciones.
- **Comuníquese abierta** y regularmente con su equipo de atención médica.

Consejos de salud emocional

- **Reconozca los sentimientos** de ansiedad, incertidumbre o frustración como respuestas/emociones normales.
- **Busque apoyo emocional / mental** a través de asesoramiento y / o grupos de apoyo entre pares.
- **Practique estrategias de manejo del estrés**, como la atención plena y los ejercicios de relajación.
- **Mantenga conexiones** con familiares, amigos y comunidad para reducir el aislamiento.
- **Visite los sitios web de las organizaciones de defensa del paciente** para obtener materiales educativos, recursos financieros y conexión con pares.
- Continúa **haciendo cosas que te traigan alegría** y que hagan que la vida sea satisfactoria.
- **Planifique para el futuro**, incluida la discusión de las preferencias de atención a largo plazo.

Colabore Recursos de CLL

- **Lo que debe saber sobre los ensayos clínicos de CLL**
- **¿Qué tratamiento es adecuado para SU CLL?**
- **¿Cómo se trata la LLC?**
- **Comprender SU diagnóstico de CLL**
- **Herramientas para acceder a una atención de calidad de la CLL**
- **Consejos, herramientas y recursos para los cuidadores de CLL**

[Collaborate CLL](#) es presentado por la Red de Empoderamiento del Paciente. Está patrocinado por AbbVie, Inc. y a través de generosas donaciones de personas como usted.

