



Encuentra tu equilibrio

La PTI y el bienestar emocional

El impacto de la trombocitopenia inmune primaria (PTI) va más allá de sus síntomas físicos, como sangrado y hematomas.^{1,2} La PTI puede afectar a tus sentimientos y emociones y a tu capacidad para afrontar el día a día.¹⁻⁴

Consejos para gestionar tu bienestar emocional

- Escucha a tu cuerpo
- Habla con tus seres queridos sobre tus sentimientos
- Encuentra un pasatiempo para distraerte de tus preocupaciones
- Escribe un diario
- Marca tu propio ritmo en función de lo que sientas que puedes lograr
- Conecta con otras personas que viven con PTI



Cómo afecta la PTI a tu bienestar emocional

Cada paciente con PTI vive una experiencia distinta que puede afectar a tu bienestar emocional de diferentes maneras.

Imprevisibilidad y miedo a sangrar²

Interrupciones en el día a día a causa de los síntomas o tratamientos de la PTI²

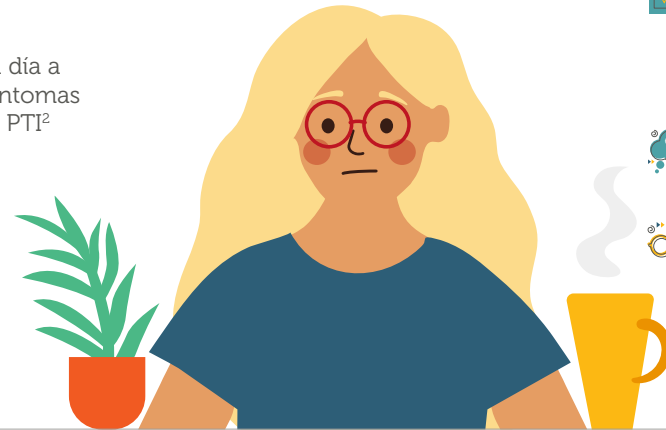
Efectos secundarios del tratamiento⁵

Lidar con la fatiga²

Ansiedad por la fluctuación de los recuentos de plaquetas^{2,4}

Estrés por vivir con una patología crónica⁵

La gente subestima los síntomas invisibles²



Habla con tu equipo de atención para que te ayuden a 'encontrar el equilibrio'

Hablar con el equipo médico es el primer paso para obtener la atención y el apoyo más adecuados.

Escribe tus objetivos y necesidades

Comparte y expresa tus sentimientos

Habla de tus dificultades y preferencias de tratamiento

Infórmate si existe algún servicio de apoyo emocional al que puedas acceder



¹Kruse A, Kruse C, Potthast N., et al. Salud mental y tratamiento en pacientes con trombocitopenia inmune (PTI); datos del registro de pacientes de la Asociación de Apoyo para Trastornos de las Plaquetas (PDSA). *Blood* 2019;134(Suplemento 1):2362.

²Kruse C, Kruse A, DiRaimo J. Trombocitopenia inmune: la perspectiva del paciente. *Ann Blood* 2021;6:9.

³DiRaimo J, Kruse C, Lambert MP, et al. Ansiedad en pacientes adultos que viven con PTI estratificada en diferentes tipos y grupos de tratamiento. *Blood* 2020;136(Suplemento 1):18.

⁴Cooper N, Kruse A, Kruse C., et al. Encuesta de impacto mundial sobre la trombocitopenia inmune (PTI) (I-WISH): Impacto de la PTI en la calidad de vida en relación con la salud. *Am J Hematol* 2021;96:199-207.

⁵Mathias S, Gao S, Miller K., et al. Impacto de la púrpura trombocitopénica idiopática (PTI) crónica en la calidad de vida relacionada con la salud: un modelo conceptual desde la perspectiva del paciente. *Health Qual Life Outcomes* 2008;6(13).