

10 recomendaciones para convivir con la cirrosis



- 1 Elige comer más a menudo pero menores cantidades.**
Haz cinco o seis comidas al día, entre ellas, una pequeña ingesta antes de dormir, y evita los periodos de ayuno prolongado.
- 2 Come de todo y aumenta la fibra.**
Toma carnes, pescados, legumbres y abundantes frutas, verduras y cereales integrales, cuya fibra te ayudará a evitar el estreñimiento. Trata de comer despacio y masticar bien los alimentos y consulta en caso de intolerancias o alergias.
- 3 Hidrátate adecuadamente siguiendo las instrucciones de tu médico.**
Aparte de leche, infusiones, caldos o zumos, bebe agua regularmente. El café y el té debes tomarlos con moderación y cualquier bebida alcohólica está prohibida.
- 4 Regularidad en tus deposiciones.**
Es deseable ir al baño al menos una vez al día. Si es necesario, toma los laxantes que te prescriba tu médico.
- 5 Vigila tu orina.**
Controla su olor, aspecto, cantidad y frecuencia, así como tu peso y la hinchazón de tu abdomen y piernas, para informarte sobre el control de tu enfermedad. Si observas cambios, consulta con tu médico y si tomas diuréticos, hazlo mejor por la mañana o al mediodía, para descansar bien por las noches.
- 6 Cuida tu piel.**
Ya que la cirrosis puede resecarla y adelgazarla, hidrátala con una crema o loción dos veces al día, tras la ducha de la mañana y antes de acostarte.
- 7 Controla el picor.**
A veces, la acumulación de bilis provoca una coloración amarillenta en tu piel y puedes notar picor. Por eso, mejor elige colonias no perfumadas, evita el agua muy caliente, los alimentos irritantes como el café, especias, y lleva las uñas cortas para evitar lesiones por rascado que luego se pueden infectar.
- 8 Evita las caídas.**
Pueden descompensar la enfermedad y aumentar el riesgo de ingreso hospitalario. Sobre todo si tienes más de 65 años, estás débil o tomas medicación que pueda causarte somnolencia, camina con un bastón o andador; evita los tacones; lleva suelas de goma que no resbalen; levántate con cuidado y mantén tu casa bien iluminada.
- 9 Practica ejercicio físico.**
Adaptado a tus posibilidades, ya que el ejercicio es beneficioso también para las personas con cirrosis.
- 10 No permitas que la cirrosis se convierta en el centro de tu vida.**
Sigue haciendo las cosas que te gustan, adaptándolas a tu nueva situación. Si lo necesitas, pide ayuda a tus amigos y familiares o busca consejo profesional.