

## 10 consejos ante la pancreatitis



- 1 Infórmate a fondo.**  
Conoce bien la enfermedad y sus síntomas, especialmente si perteneces a un grupo de población que presenta factores de riesgo (alcoholismo, piedras biliares, obesidad, sobrepeso).
- 2 Limita la ingesta de grasas.**  
Una alimentación sana, equilibrada y baja en grasas puede disminuir el aumento de colesterol y la hipertrigliceridemia, que son causas de pancreatitis aguda.
- 3 No descuides tu dieta.**  
Sigue las indicaciones dadas por los profesionales en cuanto al tipo de comida y tu hidratación. Hazlo especialmente ante dolores abdominales inexplicados o que hayan sido catalogados de tipo cólico, con el fin de intentar evitar la formación de litiasis y los problemas de digestión de grasas.
- 4 Presta atención a tu peso.**  
La obesidad y el sobrepeso son factores de riesgo, pero también debes vigilar si se produce una pérdida rápida de peso, por el aumento de colesterol que puede conllevar y la formación de piedras o cálculos biliares.
- 5 Evita los hábitos tóxicos.**  
Evita el consumo de alcohol por encima de las recomendaciones establecidas y las ingestas altas. El tabaco aumenta el riesgo de pancreatitis.
- 6 Si tienes antecedentes, abandona completamente el consumo de alcohol.**  
Si has padecido una pancreatitis aguda o ya tienes un diagnóstico de pancreatitis crónica, recurre a la ayuda profesional para dejar el alcohol con abstinencia completa lo antes posible.
- 7 Presta atención a los golpes en el abdomen.**  
Procura evitarlos y permanece atento en caso de que se produzcan traumatismos abdominales, ya que el páncreas puede desarrollar un proceso inflamatorio tras un golpe fuerte.
- 8 No te automediques.**  
Limita la toma de fármacos sin supervisión por parte de un profesional farmacéutico o sanitario. Algunos medicamentos muy útiles y habituales en patologías comunes pueden llegar a influir en la aparición de pancreatitis aguda en ciertos casos.
- 9 Vigila ciertos síntomas si eres paciente de riesgo.**  
Si has sido sometido a cirugía abdominal o a técnicas endoscópicas, extrema la cautela y consulta a tu médico ante la aparición de síntomas como dolor, fiebre o náuseas.
- 10 Sigue el consejo de tu médico.**  
Tu médico especialista es el que realizará un seguimiento de tu caso.