

10 consejos ante la esclerodermia



- 1 Bebe agua de manera frecuente.**

Tomar unos dos litros de agua al día te ayudará a mantener tu cuerpo hidratado, a deglutir mejor los alimentos y reducir los problemas gastrointestinales habituales de esta enfermedad.
- 2 Evita las comidas abundantes.**

Intenta realizar cinco comidas al día basadas en una dieta saludable y rica en fibra. Destierra las grasas, el chocolate, las bebidas gaseosas o el café, que pueden favorecer la sensación de ardor de estómago; mastica bien la comida y evita acostarte durante las 2-3 horas después de comer.
- 3 Presta atención a la higiene bucal.**

Extrema la limpieza de tu boca y visita periódicamente a tu dentista para prevenir los problemas derivados de las alteraciones que se producen de la saliva y de la boca seca.
- 4 Extrema el cuidado de tu piel.**

Cada día, hidrátala y usa fotoprotectores para evitar la hiperpigmentación de las zonas afectadas. Cuida bien las pequeñas heridas que puedan producirse.
- 5 Abandona el tabaco.**

La nicotina es especialmente perjudicial si sufres esclerodermia, ya que aumenta los problemas circulatorios.
- 6 Practica ejercicio moderado.**

Realiza deporte habitualmente para evitar la inmovilidad de tus articulaciones. Los estiramientos musculares y los movimientos suaves te serán muy beneficiosos.
- 7 Reduce el estrés.**

Padecer una enfermedad crónica puede ocasionarte tensión y estrés emocional. Intenta practicar técnicas de relajación y compartir tus sentimientos con familiares y amigos para sobrellevar mejor esta situación.
- 8 Huye de las bajas temperaturas.**

Mantén tu casa a temperatura constante y, si sales, abrigate y protege tus manos. Reducirás las posibilidades de hinchazón y dolor en tus dedos.
- 9 Duerme con la cabeza ligeramente levantada.**

El cansancio continuo es una de las manifestaciones comunes de esta enfermedad. Lleva una vida tranquila y duerme con la cabecera de la cama levantada 15 cm, con el fin de evitar que la presión del cuerpo dificulte tu respiración.
- 10 Visita periódicamente a tu médico.**

La esclerodermia no tiene cura pero sus síntomas son tratables. La medicación prescrita por tu médico puede mejorar tu calidad de vida y prevenir el avance de la enfermedad.