

Guía para Llevar una Vida Sana con el VHC

**Lucinda K. Porter,
Enfermera titulada**



*Director ejecutivo
Redactor jefe de las publicaciones del HCSP
Alan Franciscus*

*Autora
Lucinda Porter, Enfermera titulada*

*Director editorial, Webmaster
C.D. Mazoff, PhD*

*Traducción
Clara Maltrás*

*Dirección de contacto
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org*

La información presentada en esta guía tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas portadoras del VHC deben consultar con un médico para recibir diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.

*Versión 1.0, julio de 2006
© 2006 Hepatitis C Support Project*



Índice

Prólogo.....	2
Consejos para Vivir Bien con el VHC.....	3
Nutrición	3
Control del Peso	4
Seguridad Alimentaria	7
Buena Forma Física	7
Sueño.....	9
Actitud.....	9
Equilibrio entre el Descanso y la Actividad. . .	10
Ocio y Diversión.....	11
Mejora de la Memoria	11
Pensamiento Positivo	12
Espiritualidad, Oración y Meditación	13
Cómo Afrontar el Estrés.....	13
Consumo de Drogas	13
Grupos de Apoyo.....	13
Recursos	14

Prólogo

Un diagnóstico médico puede dejarnos hundidos en un primer momento. Sin embargo, una vez que pasa el susto inicial, puede convertirse en un punto de inflexión, una invitación para empezar a vivir en condiciones que fomenten la salud en lugar de la enfermedad. Se ha dicho que quienes tienen una enfermedad viven mejor que los que no la tienen. Muchos de nosotros, que vivimos con la infección crónica por el virus de la hepatitis C (VHC), estamos de acuerdo con esa afirmación. Vivimos con buena salud *gracias al VHC*.

La gran mayoría de las personas VHC positivas mueren **con** el VHC, no **de** VHC. Dado que no es muy probable que fallezcamos a consecuencia del VHC, necesitamos aprender a vivir con él. Cada uno de nosotros tenemos un organismo diferente y antecedentes médicos distintos. Puede que experimentemos el VHC cada uno a nuestra manera. Algunas personas viven en etapas más avanzadas de la enfermedad. Sea como sea, tenemos que jugar con las cartas que nos han tocado. Podemos jugar con ellas bien o mal: depende de nosotros.

Partimos del supuesto de que usted está leyendo esto porque quiere aprender a jugar mejor sus cartas. Esta guía es un buen punto de partida. Esperamos que le inspire para crear un compromiso con la salud para toda la vida. La salud, más que una aspiración, es un proceso. Es la renovación diaria de un compromiso para cuidar su cuerpo, su mente y su espíritu. Es una inversión que hacemos hoy para que el mañana sea mejor.

Esta guía no pretende servir de asesoramiento médico. Consulte con el médico antes de hacer cambios en sus hábitos de vida. Su médico es quien puede ofrecerle consejos individualizados, información y apoyo basados en su perfil de salud.

En su libro *Cuidar el cuerpo, cuidar la mente*, Joan Borysenko señala, “La adversidad es el crisol en el que se forja el espíritu”. Otra expresión similar es “lo que no nos mata nos hace más fuertes”. La hepatitis C es una invitación para apreciar como un tesoro cada día, para vivir sin miedo y con plenitud. Es la oportunidad para vivir de verdad.

Lucinda Porter, Enfermera titulada
Colaboradora del *Hepatitis C Support Project* y la revista
HCV Advocate

**“EN MI OPINIÓN,
CADA DÍA
PODEMOS
HACER UNA
DE ESTAS
DOS COSAS:
REFORZAR
LA SALUD O
PRODUCIRNOS
ENFERMEDADES
A NOSOTROS
MISMOS”.**

**– ADELLE
DAVIS**

**“CADA
PACIENTE
LLEVA A SU
PROPIO MÉDICO
DENTRO”.**

**– ALBERT
SCHWEITZER**

Consejos para Vivir Bien con el VHC

A algunos nos gusta recopilar información, y cuanto más tengamos, mejor. Otros prefieren la versión condensada. Si usted es del tipo de persona que quiere información clara y concisa, encontrará a continuación algunos consejos para vivir bien con el VHC:

Únase a un grupo de apoyo para el VHC.

- Evite el alcohol, el tabaco y las drogas recreativas. Si no puede dejarlos, trate de consumir menos o de obtener ayuda.
- Trate de dormir cada noche de 7 a 9 horas.
- Vaya a hacerse análisis médicos con regularidad.
- Vacúnese contra los virus de la hepatitis A y B. Asegúrese de que lleva el programa de vacunación al día.
- Trate de mantenerse lo más físicamente activo posible y con constancia.
- Mantenga un peso saludable.
- Siga una dieta pobre en grasas y rica en fibras. Incluya fruta, verduras y granos integrales. Evite los ácidos transgrasos y las grasas saturadas.
- Encuentre un equilibrio entre el descanso y la actividad.
- Cultive una actitud positiva.
- Evite o reduzca el estrés.
- Escoja actividades que sean placenteras y le hagan reír.
- Busque actividades que estimulen la mente.
- Enriquezca su espíritu mediante prácticas enriquecedoras como la meditación, un paseo por el bosque o la oración.
- Aprenda a reírse de sí mismo.
- Beba de 6 a 8 vasos de agua todos los días.
- Lleve puesto el cinturón de seguridad.
- Protéjase del sol mediante cremas con pantalla solar
- Practique relaciones sexuales con protección.
- Cultive las amistades y los contactos sociales.
- Ayude a los demás. Haga trabajo voluntario en alguna parte.
- Valore las cosas de su vida dignas de ser apreciadas o por las que deba estar agradecido.

Nutrición

La gente con la infección crónica por el virus de la hepatitis C (VHC) suele preguntar, “¿Qué debemos comer?”. Estas son las pautas en las que coinciden muchos expertos en nutrición:

- Evite los aceites transgrasos. Este tipo de aceites está presente

en la margarina, la manteca vegetal, la comida rápida y los alimentos procesados. Lea bien las etiquetas para ver si contienen aceite vegetal parcialmente hidrogenado, ya que este es el aceite transgraso. Compruebe si las etiquetas de las galletas dulces y saladas mencionan los aceites transgrasos.

- Siga una dieta pobre en grasas saturadas y colesterol. Es esencial consumir algo de grasa, pero debe restringir su consumo al 30% de la ingesta total de alimentos. La mantequilla, el queso, el helado, la leche entera y la carne roja son fuentes típicas de grasa saturada. Evite o limite los alimentos con aceite de palma y coco. Evite las frituras, en especial los alimentos muy fritos en aceite.
- Consuma fruta y verdura frescas en abundancia. Tome decisiones coloridas: según su color, las frutas y verduras contienen determinados minerales y vitaminas. Los jugos y las frutas deshidratadas tienen muchas calorías y no son sustitutos óptimos de la fruta fresca.
- Escoja granos que sean integrales en lugar de refinados. Quienes evitan los panes y cereales blancos tienden a consumir una dieta rica en fibra.
- Elija proteínas de origen vegetal. Las legumbres, los frutos secos y las semillas son buenas fuentes de proteína. Si toma proteína de origen animal, dé preferencia al pescado y la carne de ave sobre la carne roja.
- Reduzca al mínimo el consumo de alimentos con azúcar añadido.
- Seleccione alimentos variados.
- No supere los límites de sodio (sal) recomendados para su problema de salud concreto. Los alimentos procesados suelen tener demasiada sal.
- Beba 6-8 vasos de agua todos los días.
- No tome más calorías de las que usa, a no ser que necesite engordar.
- Evite las dietas “de moda”. Escoja una dieta que tenga éxito reconocido a largo plazo.
- Decídase por una dieta con la que pueda vivir y que sea capaz de mantener.
- Evite las privaciones. Se pueden soportar durante algún tiempo, pero normalmente sabotean hasta las mejores intenciones.
- Sea escéptico ante los mensajes publicitarios exagerados. No se fie de los productos, como algunos compuestos herbales y suplementos, que prometen hacerle perder peso sin tener que seguir una dieta ni hacer ejercicio.

Control del Peso

El control del peso es mucho más que tener buen aspecto; influye en lo bien que se siente y en el tiempo que le queda de vida. La obesidad está asociada a un mayor riesgo en muchas afecciones médicas,

**“CUIDA BIEN
TU CUERPO.
ES EL ÚNICO
LUGAR QUE
TIENES PARA
VIVIR”.**

– JIM ROHN

entre ellas las cardiopatías, la embolia, la hipertensión arterial, la artritis, la apnea del sueño, la diabetes tipo 2, las enfermedades de la vesícula biliar y la depresión.

Las personas con sobrepeso son proclives a padecer *esteatosis hepática no alcohólica* (EHNA). La EHNA abarca un amplio espectro de problemas causados por la acumulación de grasa en el hígado, que oscilan desde una simple *esteatosis* (hepatocitos grasos) hasta la forma más grave, la *esteatohepatitis no alcohólica* (ENA). La EHNA es la enfermedad hepática más frecuente en los Estados Unidos.

Las personas que viven con el VHC tienen aún más motivos que el resto para preocuparse por el peso corporal. La obesidad puede ser un factor pronóstico negativo que empeore la respuesta a los tratamientos anti-VHC. Además, es uno de los factores de riesgo de muerte por cirrosis y puede aumentar el riesgo de sufrir fibrosis.

Si usted tiene sobrepeso, sea o no portador del VHC, plantéese hacer algunos cambios. Deje de lado la idea de “o todo o nada”: basta con adelgazar unas pocas libras para mejorar la salud. Los programas de adelgazamiento más eficaces combinan una reducción del consumo de calorías con un aumento de la actividad física.

Perder y mantener el peso es un esfuerzo para toda la vida. Si sustituye los malos hábitos por otros buenos, este esfuerzo no será muy grande. No trate de cumplir todos estos consejos de golpe. Escoja uno y realícelo antes de pasar al siguiente.

- Dedique suficiente tiempo al sueño. Cuando estamos cansados tendemos a comer más.
- Desayune bien todos los días.
- Pésese con regularidad y frecuencia, cada día o cada semana
- Coma más despacio. Deje el tenedor sobre el plato mientras mastica un bocado.
- Mantenga un registro de todo lo que come.
- Pese y controle el tamaño de los alimentos.
- Lea las etiquetas de los productos.
- No se salte ninguna comida ni pase mucha hambre entre una y otra.
- Mantenga los alimentos fuera de la vista.
- Deje de comer cuando se sienta lleno al 80%.
- Espere al menos 20 minutos cuando sienta el impulso de comer. Puede que su mente le diga que tiene hambre pero en realidad no la tenga.
- Use un plato más pequeño.
- Si tiende a comer cuando está estresado, aprenda técnicas de reducción del estrés.
- Beba un vaso entero de agua antes y durante las comidas.
- Incluya cinco porciones de verduras y tres de fruta como mínimo cada día.
- No coma enfrente del televisor.
- Tenga a mano bocados bajos en calorías, como jícama o apio, zanahorias, yogur descremado o fruta.
- Coma siempre sentado a la mesa.
- Saboree los alimentos. Tendrá bastante con unos cuantos frutos secos, si los toma uno en uno, en lugar de comerlos a puñados.
- No vaya a hacer la compra con el estómago vacío.
- Sea sincero consigo mismo. Si ve que compra un capricho para que lo tengan a

mano los niños, puede que se esté mintiendo a sí mismo.

- No ponga las fuentes de servir en la mesa.
- Busque apoyo. Los compromisos son más fáciles de cumplir con la ayuda de amigos, familiares o alguna red de apoyo.
- Concédase recompensas con premios que no sean comida. Felicítese por su esfuerzo, no por los resultados.
- No se prive de todo. Está bien darse algún capricho con moderación, pero sólo de vez en cuando.
- Evite las dietas drásticas. Restringir las calorías diarias a menos de 1.100 es potencialmente peligroso y no debe hacerse sin una estricta supervisión médica.

CUANDO VAYA A COMER FUERA, PRUEBE LOS SIGUIENTES TRUCOS:

- No llegue muerto de hambre. Calme su apetito con un caldo, verduras, un cóctel de mariscos, una ensalada o una fruta.
- Pida al camarero que retire el pan, los chips de maíz, etc.
- Escoja platos cocinados al vapor, escalfados, a la plancha, asados o cocidos.
- Evite los alimentos fritos, salteados o con salsas fuertes.
- Pida que le pongan el aliño de la ensalada aparte. Unte el tenedor en el aliño antes de pinchar la ensalada. Otra opción es aderezar la ensalada con limón o vinagre.
- Comparta el plato principal con otro comensal. Si hay demasiada comida, pida al camarero que retire la mitad y se la prepare para llevarla a casa. Pida al camarero que retire su plato nada más terminar de comer.
- Tome una fruta de postre.

Es útil aprender a calcular las porciones de comida adecuadas. Estas son algunas pautas para calcular visualmente el tamaño de las raciones:

- 3 onzas de carne, ave o pescado equivalen a una baraja de naipes
- Una onza de queso = dos fichas de dominó
- Una tortita o panqueque = disco compacto
- ¼ de vaso de uvas secas = un huevo grande
- Una cucharadita de mantequilla = la punta del pulgar
- Una taza de cereales secos = un puñado grande
- Una patata cocida = el puño
- Dos cucharadas de manteca de maní = pelota de ping-pong.
- Una taza de arroz hervido = el envoltorio de una magdalena lleno
- ½ taza de pasta = una porción de helado de cucurucho
- Un bagel o bollo de pan = un disco de hockey

Nota: Consulte con un médico antes de comenzar un plan de adelgazamiento. Si está muy obeso, busque un especialista en bariatría.

Seguridad Alimentaria

Aparte de seguir una dieta nutritiva, debe esforzarse en practicar hábitos de alimentación seguros. Los pacientes con enfermedades hepáticas deben evitar los mariscos crudos o poco cocinados. Las ostras o almejas crudas o poco cocidas pueden tener *Vibrio vulnificus*, una bacteria que produce varias enfermedades graves. Además, los mariscos crudos pueden albergar el virus de la hepatitis A.

Algunas setas silvestres contienen toxinas capaces de destruir hasta el hígado más sano. No coma setas silvestres a no ser que esté totalmente seguro de lo que va a consumir.

Las intoxicaciones alimentarias son un serio problema en nuestro país. El virus de la hepatitis A puede transmitirse a través de alimentos o bebidas. Los pacientes con hepatitis B y C deben vacunarse contra la hepatitis A. (También es aconsejable que quienes tengan la infección por el VHC se vacunen contra la hepatitis B). Para consultar pautas específicas sobre higiene alimentaria, visite la sección de consejos al consumidor en

1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366) www.foodsafety.gov

Buena Forma Física

La buena forma física es una parte esencial de la salud. El ejercicio es probablemente el antídoto más eficaz de autoayuda contra la fatiga y la depresión leve. Pero a veces es difícil practicarlo, en especial si levantarse de la cama es todo un suplicio. Como casi todo, lo mejor es hacer ejercicio con moderación. Si no está acostumbrado a hacer ejercicio, padece una enfermedad grave o tiene más de 50 años, es aconsejable hablar con el médico antes de embarcarse en ningún programa de ejercicio.

Si está listo para empezar, comience poco a poco. Un plazo de cinco a quince minutos, de dos a tres veces al día, puede ayudar de verdad a superar la fatiga persistente. Esto es especialmente útil cuando practica ejercicio en un ambiente relajante, como un parque. Recuerde que 5 minutos de ejercicio son mejores que no hacer nada. Resístase a la tentación de “o todo o nada”. Además, es conveniente resistir la tentación de hacer demasiado ejercicio. La clave es el equilibrio.

Por suerte, hay muchas actividades para elegir. Caminar es perfecto, porque no requiere ningún equipo especial salvo un calzado cómodo. Montar en bicicleta, nadar, bailar y arreglar el jardín pueden ser divertidos y terapéuticos a la vez. El yoga, el Tai Chi, el Quigong y el programa Pilates se consideran actividades muy beneficiosas. Cuando se aventure en el campo del ejercicio, incluya los estiramientos como parte de su programa. Empiece poco a poco y vaya aumentando gradualmente la actividad en función de cómo responda su cuerpo. Aunque no le apetezca, salga de casa para que le de el aire. El objetivo es

➔ **Las siguientes recomendaciones sobre objetivos mínimos para estar en forma proceden de los Centros de Control Epidemiológico (CDC) de los EE.UU.:**

- **Los adultos deben practicar actividades físicas de intensidad moderada durante al menos 30 minutos 5 días a la semana o más. El ejercicio de intensidad moderada se define como aquél que produce una aceleración del ritmo respiratorio o cardíaco; el esfuerzo que debe hacer una persona mientras camina a paso rápido, corta el césped, baila, nada o va en bicicleta en terrenos llanos; cualquier actividad que quemee de 3,5 a 7 calorías por minuto (kcal/min)**

–American College of Sports Medicine

OR

- **Los adultos deben practicar actividades físicas vigorosas 3 o más días a la semana durante 20 minutos o más por sesión. La actividad física vigorosa debe ser lo bastante intensa como para suponer un desafío físico y conlleva un nivel de esfuerzo en el que debe producirse: una aceleración pronunciada del ritmo respiratorio o cardíaco; el esfuerzo que se emplea mientras se corre, se corta el césped sin un aparato motorizado o se suben pendientes en bicicleta, se cargan más de 10 kg (25 libras) subiendo escaleras, se permanece de pie o se camina cargando más de 20 kg (50 libras); cualquier actividad donde se quemem más de 7 kcal/ min**

– Healthy People 2010

encontrar un equilibrio de actividad que le revitalice durante el día y favorezca el sueño por la noche.

Sea prudente a la hora de hacer ejercicio. Recuerde beber agua, aplicarse protección solar y evitar las lesiones. El dolor NO tiene gracia. Sin embargo, es posible que experimente dolores musculares. Ante éstos, la aplicación de compresas frías y los estiramientos pueden servir de alivio. Recuerde que debe consultar al médico si se lesiona, y discutir un plan de ejercicio alternativo en caso de sufrir alguna lesión común. Evite el ejercicio cuando se sienta enfermo/a.

El ejercicio físico tiene más probabilidades de resultar eficaz si se ajusta a todos los bolsillos, puede realizarlo en cualquier sitio y no depende del clima. Las botellas de agua son buenas pesas de mano. Ponga su emisora de radio favorita y baile cuanto desee. Vaya a caminar al parque.

Mantenerse en forma no tiene por qué ser una propuesta de “todo o nada”, y puede encontrar un hueco hasta en las agendas más ocupadas. Algunos modos de practicar ejercicio de este tipo son: arreglar el jardín, utilizar las escaleras, escoger una plaza de aparcamiento un poco alejada, bajarse del autobús antes de su parada y caminar hasta su destino, ir a ver escaparates, barrer el piso y cortar el césped. Sustituya las herramientas eléctricas por otras manuales. Cambie el cortacésped motorizado por uno sin motor. Camine en lugar de conducir. No utilice el control remoto cuando mire la televisión. Haga estiramientos, ejercicios de piernas o levante pesas ligeras mientras habla por teléfono o mira la tele. Cualquier ocasión para estar activos nos ayuda a mantenernos en forma.

A continuación ofrecemos algunas sugerencias, especialmente válidas cuando le resulte difícil perseverar con un programa de ejercicio.

- Programe momentos para hacer ejercicio. Márquelos en el calendario. Cumpla su objetivo.
- Hágalo con regularidad. Así es como se forman los buenos hábitos.
- Prepárese y vístase de la forma adecuada. A algunas personas, el acto de ponerse ropa deportiva y comenzar la actividad les ayuda a superar la resistencia mental.
- Busque un/a compañero/a para practicar ejercicio. Es menos probable que cancelemos el plan con otra persona que si estamos solos.
- Únase a algún grupo o participe en alguna clase.
- Mantenga un registro de su actividad. Observe sus progresos.
- Consulte páginas de Internet y otras herramientas para motivarse. (Vea más información en la sección de *Recursos*).

➔ **Algunos consejos para favorecer el sueño:**

- Fomente el hábito de dormir 8 horas diarias. Dormir menos a lo largo de la semana y tratar de compensarlo durante el fin de semana no funciona.
- Acuéstese todas las noches a la misma hora.
- Si tiene un reloj que siempre está encendido, déle la vuelta para no ver la hora todo el tiempo.
- Practique ejercicio todos los días.
- Apague el televisor y la computadora una o dos horas antes de ir a la cama.
- Si toma una siesta, hágala breve y mucho antes de la hora de dormir.
- Puede leer antes de apagar la luz, pero con una bombilla de baja intensidad.
- No coma en las horas próximas a acostarse, pero no se vaya a la cama con hambre. Si come algo, escoja alimentos ligeros y nutritivos. Evite las grasas y los picantes.
- Tome un baño caliente antes de dormir.
- Si cree que no puede evitar las preocupaciones, oblíguese a preocuparse solamente de día. Convierta su dormitorio en una zona libre de agitaciones. Aprenda técnicas de relajación para reducir el estrés y las preocupaciones.
- Escuche cassettes de relajación antes de retirarse a dormir.
- No se quede despierto en la cama más de 20 o 30 minutos. Levántese, haga algo aburrido un rato y luego vuelva a la cama.
- La cama está indicada para el sueño y el sexo. Si no está haciendo ninguna de las dos cosas, levántese.

Sueño

El sueño insuficiente o de mala calidad puede ocasionar cansancio prolongado durante el día. Asegúrese de dormir las horas suficientes. La Fundación Estadounidense del Sueño afirma que un adulto normal necesita dormir de siete a nueve (7 a 9) horas cada noche. Si cree que la falta de sueño es un problema en su caso, consulte con el médico. Los problemas de sueño están bien estudiados y pueden hacerse muchas cosas para mejorar la calidad del sueño.

Los siguientes factores pueden dificultar dormir de un tirón:

- Cafeína: en café, refrescos, té o chocolate
- Tabaco
- Una habitación demasiado caliente o fría
- La luz
- El ruido
- Una cama incómoda
- Tomar alcohol antes de ir a la cama
- Tener hambre
- Comer mucho cuando se aproxima la hora de acostarse
- Una pareja que ronque
- Un animal doméstico en la cama
- Tener el televisor en el dormitorio
- Los estímulos excesivos antes de dormir pueden dificultar el sueño.

Actitud

Trate de vivir en el lado positivo de la vida en lugar de permanecer en la parte negativa. El optimismo no es empeñarse en creer sin base real lo que uno desea. Si un terremoto está sacudiendo el mundo, es una insensatez actuar como si no pasara nada. Lo sensato es protegerse a sí mismo y proteger a los demás, y tratar de evitar en lo posible los daños. Una vez que ha desaparecido el temblor, hay que evaluar los daños y hacer un plan para recuperarse. El optimista mira lo que ha quedado en pie y hace planes en torno a eso. El pesimista observa solamente lo que ha perdido y, al centrarse en ello, vive sumergido en la pérdida y el dolor.

CONSEJOS PARA DESARROLLAR UNA ACTITUD SALUDABLE:

- Sea sincero y realista. No cree su actitud pensando que las cosas son peores o mejores de lo que en realidad son.
- Asegúrese de que conoce los hechos con objetividad. Busque información fiable y precisa sobre el VHC. Algunos creen que la infección por el VHC es una sentencia de muerte automática. Pero esto no es verdad. La mayoría de las personas VHC positivas mueren con el VHC, no de VHC.
- Céntrese en el presente. No empeore las cosas imaginándose un futuro plagado de

dolores, discapacidades o pérdidas.

- Acepte su situación, pero no se identifique demasiado con ella. El VHC puede ser una parte de su vida, pero eso no significa que tenga que controlarla por completo.
- Mantenga la perspectiva. Centre su atención en cosas que le proporcionen paz, alegría, risas y sentido.
- Tenga cuidado con las palabras que utiliza. Si se oye hablar de forma negativa, sustitúyalo por frases positivas. Dígase, “Encontraré un modo de vivir con el VHC” en lugar de “el VHC está arruinándome la vida”.
- Trate de relajarse. Tranquilícese diciéndose que los momentos difíciles pasarán.
- Visualice la salud, no la enfermedad. La visualización es una herramienta poderosa para lograr la transformación personal.
- Practique la gratitud. Acostúmbrase a encontrar cosas por las que está agradecido.
- Aprenda a distinguir entre lo que puede controlar y lo que escapa de su control. Hay cosas que no puede controlar, como el hecho de que tiene el VHC. Sin embargo, hay otras cosas que puede controlar, como su actitud y lo que usted se puede decir a sí mismo acerca de tener el VHC.
- Aprenda sobre el VHC. Pregúntese qué es lo que ha puede enseñarle el VHC en relación a la vida.
- Busque apoyo. Compartir tiempo con otras personas que están lidiando con los mismos problemas puede darle ánimos y esperanza. Mire si hay algún grupo de apoyo para el VHC en su localidad.
- Ayude a los demás. Cuando nos abrimos, probablemente no hay nada que funcione mejor que ayudar a otros que están luchando con los mismos problemas.

*E*quilibrio entre el Descanso y la Actividad

Aparte un período para el descanso todos los días. El descanso es como un combustible para el cuerpo. Del mismo modo que llena el depósito de su vehículo, debe poner combustible en su cuerpo. Piense en el reposo como una medida preventiva y trate de descansar antes de fatigarse demasiado. Cuando sienta más energía, resista la tentación de saltarse un descanso. Esto sólo aumentaría su falta de rendimiento y su fatiga posterior. La clave es el equilibrio. Márquese un ritmo, tome descansos, planifique con antelación y delegue responsabilidades en otras personas. Pida ayuda. Busque la simplificación. Organice sus áreas de trabajo para poder trabajar con más eficiencia. Divida las tareas grandes en otras más pequeñas, y propóngase llevar a cabo sólo lo que sepa que puede hacer.

“EL HOMBRE NECESITA LAS DIFICULTADES, SON NECESARIAS PARA LA SALUD”.

– CARL JUNG

Ocio y Diversión

Encontrar actividades placenteras en las que pueda participar puede mejorar su estado de ánimo y prevenir los pensamientos y sentimientos que contribuyen a la depresión. Trate de escoger al menos una actividad placentera y de encontrar tiempo para practicarla con frecuencia. Por último, es bueno estimular algo que puede resultar contagioso: la risa. Portar el VHC puede ser doloroso y pesado – si nosotros lo permitimos. La risa no es una cura, pero puede aligerar esta carga. El humor no causa efectos secundarios, salvo algunas risas. Es la única afección contagiosa que nos hace sentir bien y para la cual no necesitamos prescripción médica. ¡Recétesela usted hoy mismo!

Mejora de la Memoria

La gente con infección crónica por el virus de la hepatitis C (VHC) suele quejarse de problemas de memoria. Ir perdiendo memoria, en especial la memoria a corto plazo, es común a medida que envejecemos.

No se asuste si nota que empiezan a olvidársele cosas. El pánico sólo empeora la situación. Es normal olvidar el método para sumar, pero es anormal mostrar confusión ante el concepto de “número”. No pasa nada por olvidar dónde se ha dejado las llaves, pero es un problema olvidarse de para qué sirven las llaves. Muchas afecciones que causan problemas cognitivos son tratables, por lo que es importante recibir una buena evaluación médica antes de extraer sus propias conclusiones. La pérdida auditiva, los problemas para dormir, la enfermedad tiroidea, los trastornos psiquiátricos, el estrés, la avitaminosis, el alcohol y las drogas son sólo algunos de los factores que pueden alterar nuestra capacidad de pensar, comunicarnos y funcionar con eficacia. Consulte siempre con el médico sobre sus cambios de salud.

El hecho de que el deterioro de la memoria sea natural no significa que no podamos frenar un poco el proceso. El cerebro es como un músculo, en el sentido de que si no se usa se pierde. Si el cerebro se mantiene activo puede fabricar nuevas células y funcionar con más eficacia. Estos son algunos métodos para mantener sano el cerebro:

- Lea más o escuche libros recitados.
- Haga puzzles y pasatiempos.
- Aprenda nuevas cosas, en especial de dibujo o pintura.
- Acuda a conferencias, obras de teatro, museos o conciertos.
- Reduzca o elimine la televisión de su vida.

“LA SALUD NO SE VALORA HASTA QUE LLEGA LA ENFERMEDAD”.

– THOMAS FULLER

- Practique con algún instrumento musical.
- Mantenga contactos sociales y familiares.
- Estudie un nuevo idioma.
- Cultive una nueva afición.
- Practique juegos de mesa.
- Aprenda a hacer malabarismos.
- Tome clases de enseñanza para adultos.
- Vaya a clases de baile.
- Respire bien. El oxígeno es esencial para el cerebro.
- Altere su rutina diaria a propósito. Coloque los muebles en otra disposición, conduzca por un trayecto diferente a lugares conocidos, o lleve el reloj en la muñeca opuesta a la habitual.

En cuanto al olvido, pueden utilizarse algunas técnicas para mejorar la memoria. Las bibliotecas suelen tener libros para reforzar la memoria. Algunas sugerencias:

- Organícese.
- Cree hábitos y rutinas.
- Anote las cosas por escrito y ponga las listas en el mismo sitio.
- Haga las tareas de una en una, en lugar de varias a la vez.
- Preste atención a lo que desea recordar.
- Visualice lo que desee recordar.
- Utilice repeticiones para afianzar la información en la “base de datos” de su memoria.
- Cuando aprenda un nuevo nombre, repítalo en voz alta unas cuantas veces.
- Para recordar listas extensas, idee una historia o conexiones entre los distintos datos.
- Haga asociaciones entre las cosas. Por ejemplo, si conoce a alguien llamado Pedro, imagínese una piedra.
- Puede emplear reglas, también llamadas mnemotécnicas, para ayudarle a recordar.

Pensamiento Positivo

El pensamiento positivo es una habilidad que puede aprenderse. Si se practica con asiduidad, el pensamiento positivo puede sustituir al negativo. El pensamiento positivo puede ser útil para superar la inercia. Empiece con algo pequeño. Escoja una frase negativa y conviértala en un mensaje positivo. Por ejemplo, si se descubre a sí mismo pensando que nunca va a ponerse bien, pruebe a decirse “Esto también pasará”. O bien, si se dice “Nunca voy a aprender cómo hacer esto o lo otro”, reemplácelo

**“LA SALUD NO
ES SIMPLEMENTE
LA AUSENCIA DE
ENFERMEDAD”.**

– HANNAH GREEN

por “Estoy progresando” o “Incluso un Stradivarius tiene que ser afinado constantemente”. Practique el pensamiento positivo incluso si no cree en él. Con el tiempo, el pensamiento positivo puede convertirse en un hábito y ayudarle a mejorar muchos aspectos de su salud.

Espiritualidad: Oración y Meditación

La salud comprende el cuerpo, la mente y el espíritu. Muchos pacientes que viven con una enfermedad crónica han experimentado los beneficios de aprender alguna práctica espiritual para sobrellevar la enfermedad. La oración a menudo se asocia con la religión o con un conjunto de creencias. La meditación es una buena herramienta para mantener serena la mente al tiempo que estimula la lucidez y el bienestar. La meditación en ocasiones se describe como la práctica de la conciencia lúcida o de vivir en el presente.

Cómo Afrontar el Estrés

El estrés excesivo puede empeorar los síntomas de la depresión y pasar factura a la salud. Pero evitar el estrés innecesario es más fácil de decir que de hacer. Existen muchas técnicas para sobrellevar el estrés. El yoga, la meditación y las clases de relajación son algunos ejemplos. Algunos empleadores, centros de salud y servicios de educación para adultos ofrecen clases de control del estrés.

Consumo de Drogas

El alcohol, el tabaco, y las drogas ilegales pueden provocar o empeorar enfermedades hepáticas, fatiga, depresión y ansiedad. El alcohol es un depresor y resulta incompatible con el VHC. El impacto psicológico y físico del abuso de drogas recreativas está bien documentado. El tabaco es estimulante y puede aumentar la ansiedad. Aunque a veces resulta difícil dejar estas sustancias, es algo que puede hacerse. Se puede encontrar ayuda para dejar todo tipo de sustancias tóxicas. Pregunte a su médico sobre los recursos disponibles en su comunidad.

Grupos de Apoyo

Los grupos de apoyo son un tesoro para los pacientes con hepatitis C. Un buen grupo ofrece información, recursos y apoyo. Los pacientes comparten sus experiencias acerca de la depresión y el VHC, hablan sobre sus médicos favoritos, discuten cómo controlan los efectos secundarios de la medicación y ofrecen consejos útiles para manejar mejor su enfermedad. La

**“NO ES EL TRABAJO
LO QUE MATA A LA
GENTE, SON LAS
PREOCUPACIONES.
NO ES LA
REVOLUCIÓN LO
QUE DESTRUYE LA
MAQUINARIA, SINO
LA FRICCIÓN”.**

**– HENRY WARD
BEECHER**

mayoría de los pacientes consideran valioso estar con otras personas para compartir las mismas experiencias por las que están atravesando, en un entorno donde pueden estar con los demás sin tener que dar explicaciones.

RECURSOS

Nota: HCSP y la autora no respaldan los productos ni la publicidad de ninguno de estos sitios Web.

Para más información, consulte la serie de artículos de “Vida Sana con el VHC” en la sección de *Consejos de Salud* de la revista *HCV Advocate*, así como las guías del HCSP y las hojas informativas en el sitio Web de HCV Advocate: www.hcvadvocate.org

- **Aetna Intellihealth** www.intelihealth.com Consulte la sección “Healthy Lifestyle”.

- **American Heart Association** www.justmove.org

- **CaloriesPerHour** www.caloriesperhour.com Si empieza por aquí es posible que encuentre todo lo que necesita para desarrollar una estrategia eficaz de adelgazamiento.

- **Centers for Disease Control** www.cdc.gov Información sobre la salud y las enfermedades; recomendaciones de vacunación; información relativa al VHC.

- **Diet Detective** www.dietdetective.com Este sitio comercial ofrece excelente información gratuita.

- **Dietwatch** www.dietwatch.com Este sitio comercial sostiene al de Cyberdiet. Proporciona mucha información gratuita de interés, en especial sobre el aspecto emocional del hábito de comer en exceso.

- **Family Doctor** www.familydoctor.org Consulte la sección “Healthy Lifestyle”.

- **Harvard School of Public Health** www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/index.html Ofrece una pirámide alimenticia alternativa, además de información nutricional y consejos para llevar un estilo de vida saludable.

- **Mayo Clinic** www.mayoclinic.com Consulte la sección “Healthy Lifestyle”.

- **Merck** www.mercksource.com Aunque procede de una compañía farmacéutica, no contiene publicidad y ofrece información valiosa. Es necesario inscribirse (gratuitamente) para recibir parte de la información, como la Calculadora del Índice de Masa Corporal.

- **The National Sleep Foundation** - www.sleepfoundation.org

- **The National Weight Control Registry** www.nwcr.ws Una base de datos estadounidense con más de 5.000 personas que han adelgazado 13,5 kilos o más (30 libras) y han mantenido el peso durante un año como mínimo.

- **Office of Disease Prevention and Health Promotion** www.healthypeople.gov

- **Oldways** www.oldwayspt.org Esta organización se anuncia a sí misma como un vivero de ideas sobre temas alimentarios. Ofrece pirámides alternativas para una gran variedad de dietas, entre ellas la mediterránea, latinoamericana, asiática y vegetariana.

- **Prevention Magazine** www.prevention.com Es una excelente revista con un sitio Web muy útil, siempre que evite la parte publicitaria.

- **ShapeUp** www.shapeup.org Esta organización sin ánimo de lucro ofrece excelente información práctica.

- **Partnership for Healthy Weight Management** www.consumer.gov/weightloss Esta coalición está repleta de recursos para controlar el peso.

- **Physicians Committee for Responsible Medicine** www.pcrm.org Esta organización se centra en la medicina preventiva, el uso ético de animales y seres humanos en las investigaciones, y en ofrecer información sobre las dietas vegetarianas.

- **The President’s Council on Physical Fitness and Sports** www.fitness.gov

- **PrimusWeb.com** www.primusweb.com/fitnesspartner Un gran sitio Web para ponerse en forma.

- **United States Department of Agriculture** www.mypyramid.gov Este sitio Web ofrece herramientas interactivas para personalizar los objetivos nutricionales según las necesidades de cada persona.

- **United States Department of Health and Human Services** www.health.gov/dietaryguidelines Recomendaciones del Gobierno sobre la nutrición.

- **United States Department of Health and Human Services** www.smallstep.gov Sitio Web patrocinado por el Gobierno que fomenta la motivación para ponerse en forma.

- **Weight-control Informational Network (WIN)** www.win.niddk.nih.gov/index.htm Este servicio lo ofrece el Instituto Estadounidense de la Diabetes y Centro de Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK)

- **World Wide Online Meditation Center** - www.meditationcenter.com

- **Zen** - www.do-not-zzz.com

**“NO TE RINDAS NUNCA.
CONSERVA TUS PENSAMIENTOS Y
TU MENTE CENTRADOS SIEMPRE EN
EL OBJETIVO FINAL”.**

– TOM BRADLEY