

Datos C Sencillos

Los 10 Mejores Hábitos de Salud

Hay muchas cosas que pueden hacer las personas con hepatitis C para mantenerse sanas y sentirse bien. Esta es nuestra lista de las diez cosas más importantes que puede hacer:

1. Acuda a su médico para hacerse revisiones con frecuencia. Asegúrese de contarle a su médico los problemas o síntomas que tenga.
2. Siga una dieta saludable y equilibrada. Incluya frutas y verduras en abundancia; trate de evitar el exceso de azúcares y grasas.
3. Descanse cuando lo necesite. Trate de encontrar tiempo durante el día para echarse una siesta corta, o momentos para desconectar y relajarse.
4. Haga ejercicio con regularidad. Caminar es uno de los mejores ejercicios, y le ayudará a sentirse menos cansado.
5. Póngase las vacunas contra la hepatitis A y la hepatitis B si aún no se ha infectado con estos virus. Lo último que desea es contraer otra enfermedad que empeore la hepatitis C, así que pregúntele a su médico si necesita vacunarse.
6. Reduzca o elimine el consumo de alcohol. El alcohol puede dañar al hígado, por lo que es importante que trate de dejarlo. Si no puede dejarlo del todo, reduzca la cantidad que bebe y pida ayuda para encontrar un método que le permita dejarlo.
7. Tenga cuidado con los fármacos sin receta, como el Tylenol y el ibuprofeno.
8. Tenga precaución a la hora de mezclar alcohol, fármacos o plantas medicinales.
9. Únase a un grupo de apoyo. En estas reuniones puede encontrar ayuda para sus problemas emocionales y recibir información para cuidarse mejor.
10. Trate de no preocuparse demasiado. Aprenda todo lo posible sobre la hepatitis C para saber a qué se está enfrentando.