

10 consejos para convivir con la fibrosis quística



- 1 Sigue fielmente el tratamiento.**
Es muy importante seguir el tratamiento que tu médico haya establecido sin olvidos ni concesiones.
- 2 Realiza fisioterapia respiratoria dos veces al día.**
El drenaje bronquial para conseguir eliminar todo el moco espeso que se acumula en los pulmones debe hacerse cada día para evitar obstrucciones, inflamaciones e infecciones, muy habituales con la fibrosis quística.
- 3 Practica ejercicio físico de forma regular.**
El ejercicio se considera el cuarto pilar dentro del tratamiento para las personas con fibrosis quística. Realizarlo de manera regular te ayudará a mantener un buen estado de salud.
- 4 Sigue una correcta alimentación.**
La dieta de las personas con fibrosis quística debe ser equilibrada, rica en grasas y estar complementada con enzimas pancreáticas.
- 5 Hidrátate, sobre todo durante el verano.**
Es importante beber aunque no se tenga sed, así como protegerse del calor para no deshidratarse, ya que los pacientes con esta enfermedad pierden sales más rápidamente que el resto a través del sudor.
- 6 Mantén una correcta higiene de manos.**
Lávate las de forma habitual y minuciosa, con agua y jabón durante al menos 15 segundos. De esta forma, se evitan posibles infecciones.
- 7 Evita los espacios con humo o ambientes contaminantes.**
Pueden perjudicar gravemente tus pulmones, uno de los órganos más afectados por esta patología.
- 8 Revisa tus niveles de glucosa.**
Con el fin de detectar a tiempo un posible diagnóstico de diabetes relacionado con tu enfermedad.
- 9 Planifica con tu médico la decisión de tener hijos.**
Si estás pensando tener hijos y padeces esta enfermedad, es importante realizar un estudio genético a la pareja también para no transmitir la fibrosis quística a la descendencia, así como seguir el tratamiento reproductivo necesario.
- 10 Comparte las dudas.**
Consulta con tu médico todas las dudas acerca de la enfermedad y no dudes en pedir asesoramiento en la asociación de Fibrosis Quística más cercana a tu lugar de residencia. Compartir experiencias, dudas o miedos con otras personas y pacientes te ayudará a sobrellevar tu enfermedad.