



Mira el video

## Vivir con cirrosis



### Descripción general

Le han diagnosticado cirrosis y usted tiene preguntas e inquietudes. ¿Cómo le afectará? ¿Qué significa para su futuro? Bien, significa que necesitará hacer algunos cambios en su vida. Utilice estas simples estrategias para controlar su cirrosis y para mantener su hígado tan sano como sea posible.

### Asuma un rol activo en su propio cuidado

Primero, tome un rol activo en su propio cuidado. Encuentre un médico que le guste y hágase chequeos en forma regular. Edúquese acerca de su afección. Haga preguntas cuando no entienda algo. Y, tome sus medicamentos tal como se le indica.

### Evite el alcohol

No ingiera bebidas alcohólicas. Le hacen daño a su hígado. Si usted tiene una dependencia del alcohol, busque ayuda y obtenga el apoyo que necesita.

### Consuma una dieta saludable

También debe enfocarse en comer una dieta saludable. Elija alimentos frescos y nutritivos. Coma proteínas magras. El pescado, la carne blanca de las aves de corral y la carne magra de res son buenas fuentes. También lo son los productos lácteos, los huevos, los frijoles y la soya.

### Evite los gérmenes

Debido a que su hígado está dañado, le resultará más difícil combatir las infecciones. Por eso es necesario que se mantenga alejado de los gérmenes. No coma mariscos crudos, porque le puede ocasionar una infección bacteriana que podría ser fatal. Lávese las manos con regularidad. Asegúrese de vacunarse contra la gripe todos los años. También, vacúñese contra la neumonía y la hepatitis A y B.

### Use los medicamentos con cuidado

Tenga cuidado al utilizar medicamentos de venta libre. El daño en su hígado hace que a su cuerpo le resulte difícil procesar algunos medicamentos y esto puede resultar peligroso para usted. Por eso, pregúntele a su médico cuáles son los medicamentos que debería evitar.

### Conclusión

Si asume un papel activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted podrá aprender a manejar su cirrosis en forma exitosa.