



## CAPITULO.10.- CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

Las enfermedades que valoramos que pueden poner en peligro nuestra vida, tales como la Hepatitis C, representan oportunidades para volver a pensar acerca de nuestras prioridades y del estilo de vida que llevamos. Puede ser que la enfermedad no se nos pueda curar totalmente, pero sí podemos mejorar nuestra calidad de vida para hacer que la evolución sea lo más lenta posible.

Si sigues algunas de las sugerencias que planteamos te van a ayudar en este objetivo:

### **10.1 ACUDIR AL MÉDICO ESPECIALISTA EN EL TEMA.**

Hay que poner especial cuidado en acudir al equipo de profesionales especialistas en enfermedades hepáticas que te va a atender (con los medios que está dando sanidad respecto a la elección de médicos y solicitando segundas opiniones, sí se puede elegir).

La investigación sobre la Hepatitis C hace que el tratamiento esté evolucionando continuamente y requiere un adecuado conocimiento de las pruebas, los fármacos y de las terapias que surgen. Muchos médicos, por no ser especialistas en el tema, no tienen una adecuada experiencia en el tratamiento de este tipo de hepatitis, por tanto hay que buscar a un hepatólogo que sí tenga experiencia en este campo. La mayoría de los Centros de Especialidades y de los hospitales sí que tienen equipos especializados en enfermedades hepáticas. En el caso de que vuestro centro de especialidades de zona o vuestro hospital de referencia no los tenga, os pueden derivar a otros centros más preparados. Y tenéis que solicitar al médico de Atención Primaria (médico de cabecera) que os remita al especialista adecuado y no sea él el que os trate de esta enfermedad.

Además de la cualificación del equipo médico también es muy importante la calidad de la relación médico-paciente. En el tratamiento

de esta enfermedad es importantísimo entenderse bien con el médico y tener la suficiente confianza para preguntar todas tus dudas y que él te responda lo más completo y claramente posible.

Igualmente, si consultas con un profesional de la Salud Mental (Psicólogo o Psiquiatra) tiene que tener experiencia en el campo de las enfermedades crónicas y conocer la hepatitis C, para poder adaptar su intervención al perfil del paciente con esta enfermedad.

### 10.2 MANTENERSE INFORMADO

**Mantenerse siempre Informado** acerca de los nuevos hallazgos en el estudio y tratamiento de la hepatitis C es otra de las cuestiones cruciales. Cuanto más sepas, mejores decisiones podrás tomar y a menos conclusiones erróneas, negativas y exageradas llegarás, que te puedan repercutir negativamente a nivel emocional.

Recordar, al respecto de la información, como ya hemos comentado, que también se tiene el derecho a “no saber” y que hay que tener cuidado con la información que llega a vuestras manos.

Hay personas que prefieren no saber cómo va la evolución de la enfermedad y vivir despreocupados, piensan que cuando vayan llegando los acontecimientos, ya se enfrentarán a ellos.

Respecto a la información, hay que ser críticos y analizar y consultar todo lo que leemos para confirmar que lo hemos interpretado correctamente y que tiene una base científica o está escrita por un profesional del tema. Hay que tener cuidado con lo que se publica en revistas de divulgación no especializadas en temas de salud porque pueden crear alarma social y afectar personalmente. Cuidado con los “Chats” y “Foros de opinión”, no sabemos quién está al otro lado del teclado y puede estar dando su opinión muy personal y centrada en su experiencia, que no tiene que ser la de otra persona, ni tiene por qué coincidir con la tuya.

### 10.3 SEGUIR UN ADECUADO TRATAMIENTO.

Buscar y seguir un **adecuado tratamiento médico y psicológico**. Es importante que cuando os ofrezcan entrar en tratamiento estéis informados de qué tipo de tratamiento se os ofrece y por qué motivos. Hay diferencias individuales en función del estado de salud previo de cada persona y el tratamiento se tiene que adecuar a estas diferencias. Podéis haber oído hablar a otros enfermos de dosis diferentes de interferón y de ribavirina respecto a las que os han pautado a vosotros. Esto puede deberse a estas diferencias individuales, de enfermedades o estado de salud o simplemente en función del peso corporal. En muchos casos, las dosis difieren de un enfermo a otro porque es mejor ajustar la dosis rebajándola, que retirar completamente el tratamiento. Los estudios están demostrando que puede ser más efectivo un ajuste de dosis que la eliminación total del mismo.

Veamos otro ejemplo: hay personas a las que se sigue pautando interferón de tres pinchazos a la semana en vez del interferón pegilado, de un pinchazo, esto puede estar justificado por razones médicas. También puede ocurrir que en tu provincia no haya llegado el último tratamiento porque no se haya comercializado y, aún así, conozcáis a gente que sí que lo lleve. Esto puede deberse a que un fármaco nuevo esté en estudio y quien lo lleve esté participando en esa investigación. En cualquier caso es importante preguntar los motivos y si no son coherentes, luchar por conseguir la misma atención que en otros lugares.

### 10.4 LA ADHERENCIA AL TRATAMIENTO.

También depende de vosotros algo que se llama adherencia al tratamiento. Esto significa que hay que ser pacientes cumplidores con las indicaciones que el especialista os ha dado. “con la medicación no se juega”, y en este caso si se quiere conseguir un buen resultado hay que cumplir las normas:



- **No olvidar ninguna toma** o administración, es necesario que el fármaco esté en el organismo el tiempo que se ha prescrito, si no es así no estará haciendo su función adecuadamente.
- Hay que procurar pincharse o tomarse las pastillas siempre el **mismo día y a la misma hora.**
- Hay que **mantener los productos** guardados en lugar seguro y a la **temperatura** correspondiente. Si vamos a salir de casa o de viaje hay que tener previsto el traslado del producto, los horarios etc.
- **No dejar voluntariamente de tomarse la medicación** porque tengáis algún acontecimiento especial y os gustaría estar en buena forma. Tampoco hay que abandonar por vuestra cuenta el tratamiento por los efectos secundarios que provoque, tiene que ser el especialista el que lo retire, ya que podéis precipitaros y los efectos secundarios se controlarían bajando las dosis o dando otros fármacos para paliarlos. Si abandonáis sin decirlo, podéis estar cerrándoos las puertas a futuros tratamientos por no ser cumplidores.

- **El consumo de alcohol está contraindicado** con todos los medicamentos y en éste caso, más. Si se consume alcohol u otro tipo de drogas, podéis causaros complicaciones serias y no se conseguirán los efectos deseados.
- **Acudir al especialista o llamarlo cuando tengáis efectos secundarios** de los que nos os han hablado o que creáis graves. Se pueden ajustar las dosis o retirar la medicación si es necesario.
- Mientras se esté con el tratamiento, hay que **avisar a otros médicos** que os vayan a mandar medicación para otro problema, de que estáis tomando este tratamiento. Las interacciones con otros fármacos puede restar efectividad al producto o producir otros efectos secundarios.
- **Acudir a las analíticas y a las visitas médicas.** Mientras se está en tratamiento, el número de analíticas y de visitas es superior a lo normal y os puede parecer pesado o interferiros con el trabajo, pero es importante valorar continuamente, tanto vuestro estado de salud como las variaciones de la carga viral, de las transaminasas y de otros valores porque de ello depende la evolución del tratamiento y la consecución del éxito.
- **Mantenerse los más animado posible** durante todo el tratamiento. El optimismo, las ganas de luchar y una actitud positiva van a influir en el organismo y en la respuesta de éste frente a la enfermedad.

Lo que está claro es que si vosotros no habéis cumplido con las normas, luego, no podéis exigir que el fármaco haga el efecto positivo. Aunque también hay que tener en cuenta que cumplirlo a rajatabla no os asegura el éxito porque hay otras variables en juego: el virus, la respuesta de vuestro organismo, etc. Pero sí que habréis hecho todo lo que está en vuestras manos para conseguirlo.

Los estudios realizados sobre adhesión al tratamiento ponen de manifiesto que cuando en la persona hay una optimista perspectiva de futuro, hay un adecuado estado de ánimo y disminuye la ansiedad, las probabilidades de concluir el tratamiento con éxito son mayores.

Los estudios, también alertan sobre otros aspectos que pueden hacer que se abandone. Estos son: el miedo a enfermarse y la dificultad en la administración del fármaco.

Respecto al miedo a enfermarse, ya hemos comentado que en esta enfermedad, pasar de encontrarse relativamente bien a tener efectos secundarios o desarrollar síntomas de otras enfermedades, aunque solo sea mientras dure el tratamiento, es un aspecto que dificulta el mantenimiento del tratamiento hasta el final del proceso.

En cuanto a la dificultad en la administración del fármaco, los regímenes más simplificados, por ejemplo, una inyección en lugar de tres, o reducción del nº de pastillas (no de la dosis) de la ribavirina, no tener que manipular o preparar el contenido o conseguir que el fármaco no fuera inyectado, serían algunos aspectos que mejoraría la adhesión al mismo.

Otros aspectos analizados y que mejoran la adherencia se refieren a:

- la relación médico paciente,
- a tener un profesional específico o asesor al que poder consultar en cualquier momento mientras se está con el tratamiento y,
- las intervenciones en grupo, dónde haya varios enfermos que están siguiendo el tratamiento y les permita intercambiar experiencias y "trucos" al respecto.

Para finalizar este apartado, hay que hacer una reflexión respecto a personas de determinados colectivos, que por sus características tienen mayor probabilidad de abandono. Éstos pueden ser, personas que abusan de sustancias, personas sin hogar y personas con determinadas enfermedades mentales. Para estos colectivos habría que plantearse

intervenciones específicas que consiguieran mejorar la adherencia con el fin de que tuvieran opción a poder curar la enfermedad.

**La Adherencia al tratamiento es cosa de dos,  
tanto del médico como del paciente,  
y si no se cumple  
la cosa no funciona.**

## 10.5 ALIMENTACIÓN SANA

Llevar una Alimentación sana y equilibrada puede ayudar a mantener el organismo en buenas condiciones. Es una recomendación general de salud y no algo específico para enfermos de hepatitis C. Sencillamente se trata de controlar la dieta, lo que siempre causará problemas es comer cualquier cosa en exceso, pero probar de todo en cantidades moderadas no puede hacer daño. Hay que procurar no comer alimentos con un exceso de grasa (fiambres, embutidos) porque ésta se acumula en el hígado (lo que se llama esteatosis).

Se puede comer todo lo que a uno le siente bien, a no ser que el médico aconseje otra cosa en función de las características individuales de esa persona. Por ejemplo que tenga un exceso de hierro y pueda desaconsejar alimentos muy ricos en hierro o cuando se esté en una fase muy avanzada de la enfermedad (cirrosis descompensada), que puede eliminar algún tipo de alimento, como la sal en las comidas, el exceso de azúcar y la eliminación de proteínas animales (carnes).

Hay personas que no toleran los productos lácteos, en estos casos, se pueden tomar sustitutos de la leche como la leche de soja o de arroz.

En las personas que han desarrollado un trastorno de ansiedad se da una respuesta del organismo parecida a la de lucha o de huida y se acumula rápidamente la energía necesaria mediante la movilización de

los almacenes de glucosa y de grasas. Entonces aumentan los niveles de azúcar y grasa en la sangre, incluido el colesterol. Los niveles de colesterol y de triglicéridos (otro tipo de grasa) suben más que incluso con la dieta. Por tanto, reducir el consumo de grasas va a ayudar en los períodos de estrés a que no suba el nivel de grasa y de colesterol en sangre y se acumule en el hígado. Lógicamente, cuando se está sometido a una gran presión o uno se siente estresado, no es recomendable tomar alimentos muy grasientos. También se recomienda evitar el exceso de alimentos refinados y enlatados, el café y el chocolate, por los conservantes y por las sustancias químicas que contienen, que son procesadas por el hígado.

Otra queja frecuente de las personas con hepatitis C es **“No tengo ganas de comer, el tratamiento me ha quitado el apetito”**. En estos casos es cuando se necesita poner una atención especial en la alimentación porque se necesita estar en las mejores condiciones físicas para soportar el impacto del tratamiento. Otras veces, la pérdida de apetito puede ser un síntoma de depresión.

Debido al cansancio, algunas personas piensan que les están faltando algunas vitaminas. Si llevan una alimentación variada, los alimentos contendrán todas las vitaminas esenciales. Aún así, hay quienes toman complejos vitamínicos. Hay que tener presente que los compuestos con megavitaminas pueden ser perjudiciales para el hígado. Hay que consultar con el médico todos estos aspectos.

Por tanto, hay que **“forzarse” un poco en comer** variado y se pueden utilizar algunos trucos para conseguirlo:

- Puedes comer más veces al día pero menos cantidad.
- Puedes prepararte alimentos que te gusten más.
- Si te produce rechazo cocinar, puedes pedir a otro miembro de la familia que se haga cargo de la cocina, por el momento, hasta que estés mejor.
- Puedes preparar recetas nuevas.



**¡RECUERDA! EN LA DIETA HAY QUE:**

- Llevar una dieta equilibrada.
- Vigilar las grasas en la alimentación
- Beber, al menos, un litro de agua al día.
- ¡Cuidado! con los aportes vitamínicos.
- Motivarse, en caso de inapetencia, siendo originales.



**10.6 NO CONSUMO DE ALCOHOL**

Sí que está **totalmente prohibido consumir alcohol** porque repercute muy negativamente en la evolución de la enfermedad. Esta puede ser una recomendación drástica y dura de cumplir pero, a veces, hay que ser tajante con uno mismo porque no se está preparado para ser cauto y moderado.

Suele ser menos difícil de cumplir una prohibición tajante (no bebo alcohol en absoluto) que controlarse cuando se ha tomado una cerveza, por ejemplo y no tomar otra. Aquí no vale la frase de “yo bebo lo normal”, porque lo normal no existe, a cada persona le puede parecer que lo que él bebe es lo normal y no ser consciente de la cantidad de alcohol que ingiere a lo largo del día.

Mientras que con el tabaco o la alimentación no hay estudios concluyentes que los relacione con la evolución más rápida de la enfermedad. En el caso del alcohol, sí que los hay, y han demostrado que cantidades ridículas como puede ser la que lleva “la cerveza sin” han provocado un mayor desarrollo de la enfermedad.

Respecto al tabaco y los humos, aunque no hay estudios concluyentes, lo que sí está claro es que lo que respiramos es filtrado por el hígado. Tanto el tabaco como los humos procedentes de tarros de pintura, insecticidas y otros aerosoles pueden dañar el hígado y deben ser evitados (¡ojo con determinadas profesiones! y los métodos de protección).

Una reflexión: Hay que plantearse que son pocas las cosas que uno mismo puede hacer por controlar el virus y el desarrollo de la enfermedad, y si entre esas pocas cosas, están el no consumo de alcohol, puede ser muy beneficioso psicológicamente pensar que uno está ayudando en la medida que puede a ese control.

En la mayoría de los casos se bebe alcohol, no porque nos guste, sino porque se ha creado una rutina, por la presión de los amigos, porque se le ha dado un sobrevalor respecto a ser el único capaz de hacer que nos divirtamos o nos enfrentemos a situaciones sociales, porque a nivel social está bien visto, y lo hemos incorporado dentro de nuestras vidas de manera imprescindible.

Pero,

*¿por qué no puede uno divertirse sin alcohol?*

*¿por qué no se puede salir sin beber alcohol?*

*¿por qué no se pueden hacer negocios sin beber alcohol?*

*¿por qué no se puede disfrutar de una buena cena o comida sin alcohol?*

*¿por qué tenemos que dejar que el alcohol nos domine la vida?*

Si lo pensáis detenidamente, veréis como todas estas preguntas tienen la misma respuesta:

***“yo soy capaz de salir, divertirme, relacionarme, hacer negocios y disfrutar de la vida sin alcohol, por mí mismo”***

## 10.7 EJERCICIO O DEPORTE ADECUADO

Hoy en día tenemos las escaleras mecánicas, los ascensores y el coche. Vivimos en la era de la inactividad. Para nuestros antepasados, la vida era mucho más física, tenían que empujar el arado o caminaban kilómetros para ir al trabajo. Los estudios científicos han demostrado que los niños de hoy van a tener la peor forma física de la historia de la humanidad.

Entre la gente, hay una creencia errónea respecto a que la hepatitis necesita reposo y descanso. Eso era lo que pautaban los médicos cuando alguien tenía hepatitis A, pero no tiene nada que ver con la hepatitis C, ésta necesita “marcha”.

**La actividad física** es buena porque no sólo refuerza y vigoriza tu cuerpo, sino que ayuda a tu equilibrio emocional. La forma física se adquiere con la práctica regular de ejercicio. Si te sientes en forma, aumentará tu bienestar, estarás más a gusto contigo mismo y serás más capaz de enfrentarte a las presiones a las que te ves sometido/a.

Cuando damos la indicación de que hay que hacer algún tipo de ejercicio, los enfermos suelen contestar *“Estoy cansado/a, yo no puedo hacer deporte”* o *“Yo no tengo dinero para permitirme ese lujo”*.

La actividad que realices va a depender de tu estado general de salud, de tu edad, etc. Consulta con el médico lo que puede ser más adecuado.

Hacer ejercicio no cuesta mucho dinero, no es necesario comprar la última moda en deporte, ni adquirir sofisticados aparatos de gimnasia. Se puede salir a caminar, acceder a algún tipo de ejercicio en el agua o a natación, montar en bicicleta, ir a gimnasia de mantenimiento o adecuada a personas con problemas físicos, etc.

La actividad que elijas tiene que ser entretenida y no convertirse en una competición. Uno no se puede, ni comparar con los demás ni compararse con uno mismo cuando no tenía la enfermedad. Se trata de adquirir un ritmo nuevo que se adecue a la situación actual, poco a poco y con descansos establecidos hasta que se vaya cogiendo el ritmo. No hay que forzarse hasta sentirse extenuado porque eso os bajará el ánimo, hay que ir a un ritmo suave y parar antes de agotarse.

Otro beneficio de las actividades para estar en forma es la posibilidad de tener más contactos sociales y hacer nuevas amistades, ya sea en un gimnasio, en los centros sociales o de vecinos o, simplemente, durante el paseo de todos los días.

### **¡TE RECOMENDAMOS! FORMA FÍSICA Y EJERCICIO**

- Ir a la compra andando, en lugar de coger el coche.
- Caminar hacia el trabajo, en lugar del autobús.
- Bajarse del bus unas paradas antes y terminar caminando.
- Usar las escaleras en lugar del ascensor.
- Dar paseos o caminatas.
- Dar paseos cortos de diez minutos varias veces al día.
- Practicar otros ejercicios que puedas.

## **10.8 DESCANSOS Y RELAJACIÓN**

El descanso y el sueño son esenciales para la supervivencia, la salud, la forma física y el bienestar. El cerebro y el cuerpo adoptan un

nivel distinto de funcionamiento y permiten que recarguemos baterías para enfrentarnos a otro día de retos y nuevas actividades.

El sentirse cansado o agotado es uno de los síntomas de la hepatitis C, pero también puede ser síntoma de otras enfermedades. En cualquier caso no tienes que dejar que te mantenga inactivo/a o de la cama al sillón continuamente. Es importante realizar tanto actividades como ejercicio pero tendrás que adecuarlos a tu ritmo. Es importante descansar después de cada actividad y no dejar el descanso para cuando ya estés agotado/a. Se pueden programar descansos cortos (10 a 15 minutos) después de las actividades y aprovecharlos para hacer alguna actividad agradable en esos minutos (leer un libro, revista o periódico, hacer un crucigrama, hacer alguna labor, repasar algo de ropa, doblar calcetines, mirar fotos, hacer la lista de la compra, etc.), De este modo, no tendrás la sensación de estar perdiendo el tiempo ni te dirás a ti mismo/a que eres *“un/ una vaga”* o que *“no sirves para nada”*.

Ya hemos comentado en otro capítulo la importancia y los beneficios de la relajación. También hemos comentado que existen varios procedimientos para conseguirla, aquí vamos a ver algunos de ellos.

Primero, vamos a reflexionar sobre si respiramos correctamente. Este punto puede parecer una tontería. Os preguntaréis cómo es posible realizar mal algo que hacemos todos los días de manera automática. Pues les ocurre a muchas personas. Una respiración incorrecta os puede hacer sentir incómodos, estresados y debilita la salud.

Una parte de la respuesta de ansiedad consiste en el cambio de los patrones respiratorios.

Durante el ejercicio físico, la tasa respiratoria aumenta, ya que necesitamos tomar más oxígeno para eliminar la gran cantidad de dióxido de carbono producido por la actividad muscular. El pecho se mueve arriba y abajo para permitir que entre más aire en los pulmones.

En cambio, cuando respiramos en estado de reposo, el aire llega a nuestros pulmones gracias a la acción del diafragma, que se mueve hacia arriba y hacia abajo, y el abdomen va de dentro hacia fuera, sin que el pecho se mueva.

Cuando tenemos emociones fuertes, la respuesta de ansiedad, de nervios, de estrés, conduce a una respiración rápida como si estuviéramos haciendo un ejercicio intenso pero, en cambio, la persona no está haciendo una actividad intensa. Aquí entra en juego la parte superior del pecho que es la que se mueve. Como la respuesta respiratoria no se acompaña de una acción física, dicha respiración (llamada hiperventilación) produce un desequilibrio entre el oxígeno (que aumenta muchísimo) y el Dióxido de carbono (que disminuye muchísimo porque también lo expulsamos rápidamente), produciéndose los síntomas de ansiedad.

La forma de respirar revela las emociones de la gente. Las personas ansiosas respiran más rápidamente y hablan a la vez que toman aire (en la inhalación). Por otra parte, las personas depresivas suspiran frecuentemente y hablan a la vez que sueltan el aire (exhalación).

El estado de ansiedad durante un largo período de tiempo, altera la conducta respiratoria durante el reposo y en la realización de una actividad moderada. Además, con el paso del tiempo, la respiración ya no se realiza con el diafragma, sino que consiste en el movimiento del pecho.

Vamos a ver varios procedimientos para conseguir una respiración correcta y la relajación a través de la respiración.

### **RELAJACIÓN POR RESPIRACIÓN LENTA**

- Tumbate boca arriba y pon una almohada bajo la cabeza, no muy alta.
- Mantén las piernas un poco separadas y los pies dejados caer hacia los lados.
- Coloca una mano sobre el pecho y la otra sobre la barriga.
- Respira cogiendo el aire lentamente, a través de la nariz, (inspirar).

- Mientras inspiras empuja suavemente la barriga contra la mano. Notarás cómo la mano se levanta.
- Después expulsa lentamente el aire a través de la nariz. Nota como el estómago y la barriga se desinfla y tu mano desciende.
- Mantén la boca cerrada durante todo el proceso.
- Repite este proceso de inspiración – expiración lenta, seguido, durante (al menos) 5 minutos.
- Si se rompe el ritmo, no te preocupes, vuelve a empezar.
- Si realizas el ejercicio correctamente, notarás como los músculos se relajan.
- Para salir de este estado de relajación, no lo hagas levantándote de golpe porque te puedes marear. Tienes que moverte un poco, sentarte y cuando compruebes que estás bien, ponerte de pie.
- Una vez que controlas la respiración lenta (entre 5 ó 6 respiraciones en un minuto) la puedes practicar sentado o de pie.
- Posteriormente, la podrás poner en práctica en tu lugar de trabajo, mientras esperas en una cola, etc., sin necesidad de colocar las manos en el pecho y abdomen.

Si te notas estresado/a, nervioso/a, o ansioso/a, durante el día, tienes que parar y practicar una técnica rápida de relajación, que tendrás que haber practicado en casa previamente.

Todos los procedimientos de relajación necesitan un tiempo de entrenamiento en casa, diario, aunque sea de pocos minutos, para luego poderlos poner en práctica en la rutina diaria y que , poco a poco, vayas notando sus efectos.

Otra técnica rápida es la llamada “Reflejo Silencioso”

### REFLEJO SILENCIOSO

- Sentado o tumbado. Cierra los ojos. Concéntrate en la situación que te hace enfadar o que te está causando malestar.
- Repite mentalmente: *“cuerpo tranquilo, mente despierta, esto no consiento que me afecte.”*
- Sonríete a ti mismo. Para ello tienes que practicar la capacidad de sonreír mentalmente. De este modo no lo notarán los que te rodean.
- Inspira aire lentamente. Imagina que el aire entra en tu cuerpo por los pies. Siente la suavidad y la fuerza que flota dentro de tu cuerpo, desde los pies hasta la cabeza.
- Expira (suelta el aire) lentamente a través de la boca. Imagínate que el aire atraviesa tu cuerpo por dentro, desde los pies a la cabeza. Siente la suavidad y la fuerza a través de tu cuerpo. Relaja los músculos, la mandíbula, la lengua y los hombros, mientras sale el aire.
- Abre los ojos, muévete lentamente y reanuda tu trabajo.

## 10.9 ACTIVIDADES DE OCIO Y CREATIVIDAD.

Todos necesitamos sentir que nuestra vida tiene un significado, un propósito pero también necesitamos divertirnos, pasar buenos ratos. Búscate actividades que te ayuden a disfrutar y a compartir con otros.

Muchas personas cuando son diagnosticadas de la enfermedad y cuando empiezan a sentir el cansancio dejan de hacer todas las actividades que antes les resultaban agradables, se encierran en casa y están más pendientes de lo que notan en su organismo. A veces, se niegan a



cambiar de aficiones, a intentar alguna cosa nueva y en su mente sólo están las palabras *“no puedo”* o *“no quiero, para qué, no tiene sentido”*. Hay que vencer esta postura de inactividad, aunque sea forzándose, porque luego te lo agradecerás. Tendrás que ser flexible y probar otras opciones, si lo que tu hacías antes ahora no lo puedes hacer por la enfermedad, busca por otro camino. El objetivo es estar activo, subir el estado de ánimo, distraerse y no pensar continuamente en que eres enfermo.

Otras personas han encontrado en la pintura, en las manualidades, en el bricolaje, etc. una forma de expresar sus sentimientos y emociones, de sentirse relajados y de disfrutar. Igualmente, la relajación, el yoga, el tai-chi, son técnicas que te pueden ayudar a reducir la tensión tanto física como mental, te van a permitir estar en un estado de atención relajada y sin el estrés de la vida cotidiana.

Si estas actividades las haces fuera de casa, mejor, esto te dará la excusa perfecta para arreglarte, salir de casa, caminar, relacionarte con otras personas y distraer la mente.

Si estás en peores condiciones físicas y no puedes salir, hazlas en casa, aprovechando los descansos entre las obligaciones o dedicando un tiempo específico para ellas. Pero, ¡recuerda! no se tienen que quedar las últimas de la cola.

### ¡RECUERDA!

- Siéntete útil, diviértete y pásalo bien.
- Descubre tus aspectos creativos.

## 10.10 ESPIRITUALIDAD.

Para otras personas, sus creencias religiosas les ha ayudado, les ha dado fuerza y calma para enfrentarse a esta nueva situación.

Muchas personas religiosas han utilizado sus creencias para afrontar este reto que se les ha puesto delante. No importa la religión que profeses, no importa si eres fiel practicante o no, lo importante es tener Fe y que esta sirva para dar fuerza, motivación y consuelo en los momentos más duros.

Hay personas, que a raíz de enterarse de la enfermedad han descubierto la Fe como tabla de salvación y han cambiado sus valores y sus prioridades, dándole sentido a sus vidas. Algunas, se han volcado en ayudar a los demás, a personas que como ellos tienen la enfermedad o a gente que están necesitados y que no tienen nada que ver con la hepatitis C.

**RECUERDA: ¡EXPLORA TU ESPIRITUALIDAD!**

### **10.11 RELACIONES SOCIALES.**

Las relaciones sociales son importantes en cualquier etapa de la vida de las personas, desde la niñez hasta la vejez, pero este hecho se olvida fácilmente y se piensa que cuando se encuentra pareja ya no se necesita a nadie más. Esta creencia tan asumida socialmente ha hecho que se rompan las relaciones con los amigos de la infancia y de la adolescencia y se pierdan las actividades, los buenos ratos y los refuerzos que se reciben de los demás. Muchas veces las amistades se han perdido por no cuidarlas, primero es la novedad de la pareja, después el nacimiento de los hijos, y cuando uno se da cuenta los hijos se han hecho mayores y te encuentras frente a la pareja un poco cansado de hacer siempre lo mismo y siendo la única persona con la que compartes cosas. Esto que hemos comentado es en el caso de que la pareja se mantenga, porque hay otros casos en los que la pareja se ha roto y ambos se encuentran solos y sin apoyos por haber perdido las amistades tiempo atrás.

Afortunadamente las cosas están cambiando y se procura seguir manteniendo el grupo de amigos para las actividades de ocio o se forman grupos nuevos, incluso a edades que antes era impensable. El fomentar las Asociaciones de vecinos, las asociaciones de amas de casa o de mujeres, los clubs de jubilados, etc. donde se ofertan actividades variadas de manualidades, deportes, bailes de salón, culturales, entre otras, ha hecho que se empiece a valorar más las relaciones sociales y salgan del letargo las parejas de mediana edad y combatan la soledad las personas mayores.

Sentirse solo no es saludable y vivir una enfermedad como la hepatitis C en silencio es muy duro para las personas.

Una respuesta bastante común cuando diagnostican la enfermedad es el **“aislarse del mundo”**, tanto de la familia como de amigos y conocidos, por miedo al rechazo si saben que se tiene una enfermedad contagiosa. No vamos a negar que se da el rechazo, pero, a veces, es por desconocimiento y si la persona afectada responde también con distanciamiento y aislándose, no informando a los demás, está demostrando de manera encubierta que **“algún peligro habrá si se esconde”**.

Habrà que plantearse que si se dice a los amigos que uno es portador del virus y los amigos desaparecen, en poco hay que estimar esa amistad. Las personas que os quieren y que os aprecian van a seguir comportándose de la misma manera si vosotros también hacéis lo mismo.

Poder hablar con amigos del problema que os preocupa va a servir de descarga emocional y aunque el amigo no os va a dar la solución, os escucharà y apoyará. Pero hay que tener cuidado y utilizar la confianza de los amigos en la justa medida, porque si cada vez que veis a una persona es para hablar de lo mal que estáis, la persona se cansará y os evitará. Hay que quedar para hablar de otras cosas, para salir, para distraerse y, muy de vez en cuando, para hablar de cómo estáis. De esta forma no habrá alejamiento ni **“pasarán”** de vosotros.

Por otra parte, las alegrías y los buenos momentos compartidos saben mejor. Acostumbraros a compartir las buenas noticias y todos disfrutaréis. Si nadie sabe que tenéis la enfermedad, ¿con quién vais a compartir que habéis negativizado el virus?

### ¡RECUERDA!

- Compartiendo las buenas noticias, se disfruta más.
- Contar los aspectos negativos, supone una descarga emocional necesaria.

## 10.12 RECOMENDACIONES PARA FAVORECER EL SUEÑO

La calidad del sueño es importante pero también lo es la cantidad, tanto dormir poco como dormir mucho provoca irritabilidad y bajo rendimiento. Las personas preguntan **¿Cuánto tenemos que dormir?** Varía enormemente de una persona a otra. Mucha gente necesita siete horas al día, mientras que otros nueve o sólo cinco. El preocuparse por la falta de sueño, produce más síntomas de falta de sueño que la pérdida de sueño en sí misma.

Si notamos que durante la noche nos solemos despertar, no debemos preocuparnos por los efectos que provoca en la salud o en el rendimiento. Aunque los patrones de sueño estén alterados, siempre dormimos más de lo que creemos, lo suficiente como para evitar las consecuencias negativas. El propio cuerpo asegura su ración de sueño, de lo contrario no sobreviviríamos.

El **insomnio** es consecuencia de una interrupción de los ciclos naturales del sueño debida a factores relacionados con el estilo de vida, a malos hábitos adquiridos, síntoma de algunos trastornos emocionales y como efecto secundario de algunos tratamientos farmacológicos. El insomnio o los problemas para dormir es una de las quejas más frecuentes de las personas con Hepatitis C.

La mayor parte de nosotros nacemos durmiendo bien y esta capacidad natural se altera con los hábitos de estilo de vida que adquirimos al hacernos adultos. Un ejemplo podría ser la persona que toma muchas tazas de café a lo largo del día o el individuo que se preocupa por su



salud y hace ejercicio justamente una hora antes de acostarse para quedar agotado, y así dormirse inmediatamente. Es probable que estas dos costumbres dificulten el sueño.

Pues, en vuestras manos está el **cambiar una serie de hábitos**, los pacientes pueden permitir que sus cuerpos restablezcan la tendencia natural a dormir bien. Estas nuevas costumbres por sí mismas puede que no sean suficientes para eliminar las dificultades con el sueño (sobre todo cuando está producido por el efecto secundario a una medicación o por otro problema más importante) pero son un buen principio. Estas reglas te darán un ritmo de sueño consistente y sincronizarán tu reloj biológico. Con el tiempo, tu hora de acostarte, o la hora en que te sientes soñoliento también tenderán a regularizarse.

A continuación vamos a presentar una serie de normas sobre el sueño, que toda persona que tenga problemas para dormir, es aconsejable que siga.

**1.- No ir a la cama hasta que se esté soñoliento.** Túmbese con la intención de dormir sólo cuando se sienta soñoliento y listo para ello.

Si va a la cama cuando está adormilado, es más probable que se duerma directamente, reforzando la asociación entre la cama y el sueño. Si no está soñoliento puede que de vueltas, empiece a pensar y se despierte mental y físicamente. Esto únicamente reforzaría las pautas de los viejos hábitos que estamos tratando de eliminar. Es sorprendente cuántas personas piensan que no tienen forma de saber cuándo están soñolientos, por eso hay que estar atentos a bostezos, frotamiento de ojos, caída de párpados, etc. No se preocupe si al principio no duerme las horas suficientes, poco a poco lo conseguirá.

**2.- No utilizar la cama ni el dormitorio para otra actividad que no sea dormir.** No es aconsejable leer, ver la televisión, hablar por teléfono, preocuparse, discutir con su esposo/a o comer en la cama. La única excepción a esta regla es que puede tener actividad sexual en la cama. Si reservamos la cama exclusivamente para dormir, el hecho de meterse dentro resultará ser un fuerte indicador para quedarse dormido. Esto no quiere decir que usted deba abandonar todas esas actividades que le resultan agradables, sólo tiene que realizarlas en otro lugar que no sea la cama mientras tenga problemas de sueño. Piense en otros momentos y lugares para desempeñar esas actividades.

**3.-Establezca una serie de rutinas regulares pre-sueño que marquen la proximidad del momento de dormir.**

La hora anterior a acostarse debe dedicarse a la preparación del sueño. Entre las actividades pre-sueño a menudo se incluye algún tipo de relajación, dejando a un lado los problemas del día que acaba de transcurrir y los del día siguiente. Las formas típicas de relajarse en este momento son tomar un baño de agua caliente, leer o ver la televisión.

Muchas de las personas que duermen bien se dedican a realizar una serie regular de actividades antes de acostarse tales como cerrar la puerta, lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa del día siguiente, etc. Dedicarse a estas rutinas es uno de los primeros indicado-

res de que ha llegado el momento de ir a dormir. Realícelas todas las noches en el mismo orden. Adopte la postura para dormir que prefiera y sitúe sus almohadas y mantas preferidas.

**4.- Levantarse aproximadamente a la misma hora todas las mañanas,** incluyendo los fines de semana, independientemente de lo que haya dormido durante la noche o de lo descansado que se sienta.

Si piensa que debe de levantarse más tarde los fines de semana, hágalo un máximo de una hora más tarde. Algunas personas utilizan las mañanas de los fines de semana para tratar de recuperar algo del sueño que perdieron durante la semana. Desaconsejamos firmemente hacer esto porque solamente aumenta los problemas de sueño. Si usted duerme durante las mañanas de los fines de semana, no podrá quedarse dormido a su hora habitual por la noche, estableciendo las condiciones típicas del insomnio para el resto de la semana.

**5.- No dormir siestas.** La mayor parte de los expertos del sueño están convencidos de que dormir siestas casi siempre interrumpe el ritmo sueño-vigilia, haciendo más difícil dormir por la noche. Una razón para esta interrupción es que la mayoría de la gente que duerme siestas lo hace algunos días pero no otros y duerme siestas a horas diferentes cada día. Si le va a ser difícil suprimir las siestas, piense sobre otras actividades que podrían sustituir a la siesta cuando se sienta soñoliento durante el día. Podríamos poner como ejemplos un paseo a la tarde, ir a correr, o nadar.

Si usted insiste en dormir siestas, éstas no deberían de durar más de una hora y deberían dormirse regularmente y aproximadamente a la misma hora todos los días.

**6.- No consumir cafeína después de las 4 de la tarde., o dentro de las 6 horas antes del momento de acostarse.** La cafeína es un poderoso estimulante cuyo efecto es de gran duración e interfiere en el ciclo natural del sueño.

Sobre esta cuestión se han creado muchos mitos. Por ejemplo, mucha gente cree que el té contiene mucha menos cafeína que el café,

aunque la verdad es que las dos sustancias contienen cantidades parecidas de cafeína.

Algunos medicamentos contienen cafeína u otros estimulantes, así que debemos siempre examinar el contenido de las sustancias prescritas. Aprenda qué comidas, bebidas y medicamentos contienen cafeína.

**7.- No fumar varias horas antes de dormir.** Al igual que la cafeína, la nicotina es un potente estimulante.

Estos tres últimos consejos a menudo encuentran gran resistencia ya que muchos de estos hábitos están muy arraigados. Si usted cree que ya sigue estas reglas, sea sincero consigo mismo, puede que sólo las siguieron en parte o que lo hicieron durante poco tiempo o de forma inconsistente. Puede ser que haya dejado el café que tomaba por la noche, pero que continúe tomando chocolate o más cantidad de helado al ir a dormir.

**8.- No realizar ejercicios físicos intensos antes de acostarse.**

El ejercicio físico estimula el cuerpo y hace que resulte muy difícil dormir justamente después. El ejercicio físico realizado justamente antes de acostarse no favorece el sueño sino que tiene el efecto paradójico de despertarnos. De hecho, las personas que están adormecidas y quieren permanecer despiertas para estudiar, a menudo realizan ejercicios físicos para espabilarse. Sin embargo, el ejercicio físico realizado a primeras horas de la tarde es algo recomendable y puede ser un buen sustituto de la cafeína para evitar la somnolencia típica de esas horas.

**9.- Organizar el ambiente de forma que resulte favorecedor del sueño.**

Preste atención a factores como la luz, la temperatura, los colchones, el nivel de volumen de sonidos y otros que tengan importancia. Ponerse música suave, uniforme y tranquilizadora puede resultar inductora del sueño. Ponerse la radio en una emisora donde hayan debates o hablen sobre un tema interesante, puede producir el efecto contrario.



**10.- En caso de estar acostumbrado, tome un ligero piccolabis de carbohidratos antes de acostarse.**

Si una persona que duerme mal no tiene la costumbre de comer a la hora de acostarse y no se queja de insomnio por causa del hambre, no hay razón para que comience a tomar algo antes de ir a dormir.

Sin embargo, si una persona tiene ya la costumbre de comer algo y considera que es importante, puede continuar haciéndolo asegurándose que lo que toma es adecuado. Tened en cuenta que:

- El chocolate o el azúcar en cantidades excesivas pueden resultar estimulantes.

- Una ingestión excesiva de líquidos por la tarde puede dar lugar a despertares nocturnos para orinar.

Es importante, sin embargo, no tomar alimentos a mitad de la noche ya que esto puede dar lugar a que la persona se habitúe a despertarse para comer a esa hora.

Si una persona dice que se despierta con hambre regularmente durante la noche, debería probar a comer algo antes de dormir.

**11.- Cuando se encuentre metido en la cama, debe apagar las luces con la intención de dormir inmediatamente.**

Si no puede dormirse en un corto período de tiempo, levántese y váyase a otra habitación. Esté levantado hasta que empiece a sentirse adormecido y entonces vuelva al dormitorio para dormir. Aunque no pretendemos convertirle en un obseso del reloj, queremos que salga de la cama si no se queda dormido pronto.

Si usted permanece en la cama, ésta pasa también a ser un indicador de una preocupación sobre el insomnio y de toda la ansiedad y la frustración generada por no poder dormir. Como consecuencia, la persona que sufre insomnio «lucha» contra la cama. Algunas de las personas que duermen mal incluso hablan de su “enemigo” al referirse a su cama y su dormitorio. Este proceso es la causa de que algunas personas que sufren insomnio se queden dormidas mejor en otros lugares, por ejemplo, en una silla mientras ven la televisión, en un hotel, etc.

Planifique las actividades a las que debe dedicarse fuera del dormitorio cuando se levanta. Por ejemplo, usted puede decidir leer.

Debería saber qué necesita para ello: el libro o revista, las gafas para leer, un flexo y una bata dispuestos en un lugar conveniente de forma que no moleste a las demás personas de su casa.

**12.- Si todavía no se ha quedado dormido, debe repetir el proceso anterior.**

Hágalo tan a menudo como sea necesario durante la noche. Los hábitos nuevos solamente se crean practicándolos repetidamente. Al comenzar a utilizar estas pautas, es frecuente tener que levantarse muchas veces todas las noches antes de quedarse dormido. De hecho, puede ser que en la siguiente semana sentirá que el insomnio ha empeorado desde que empezó a cambiar su conducta. Con frecuencia, oímos decir a los pacientes que el remedio es peor que el problema con el que vinieron. No se desespere. Después de esta primera semana ya no tendrá que salir de la cama tan a menudo.

Si bien esta instrucción puede ser la más difícil de cumplir de todo el tratamiento, probablemente es la más importante de todas.

Es importante tener en cuenta lo difícil que le va a resultar seguir estas reglas al principio. La dificultad inicial es típica de cada nuevo comportamiento que una persona trata de adoptar. Debe hacerse a la idea de que su sueño va a empeorar la primera semana. Puede que no quiera cumplir las instrucciones al darse cuenta de que es difícil hacerlo y dado que parece que su sueño está empeorando.

Durante los primeros días, probablemente se sentirá totalmente desanimado, incluso se planteará abandonar este método pero si aguanta deberá de apreciar un resultado equilibrado respecto a la situación anterior y más tarde una mejoría gradual.

**“LA VERDADERA FUNCIÓN DE LA MEDICINA  
NO ES LA DE DOTAR AL HOMBRE DE  
INMORTALIDAD, SINO, SOBRE TODO,  
LA DE PROPORCIONAR  
CALIDAD A LOS AÑOS VIVIDOS”**

**Carné 1993**