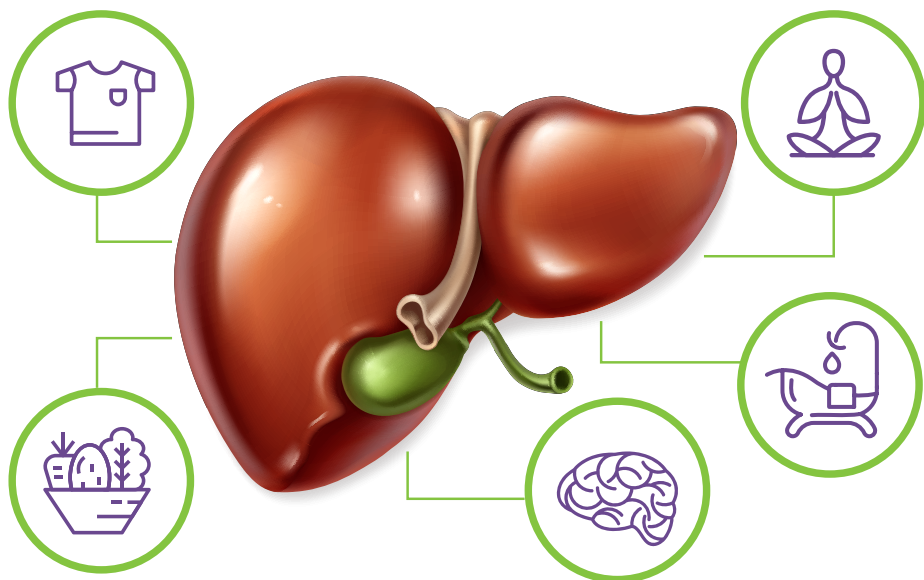


# Recomendaciones de enfermería en la prevención y educación del paciente con enfermedad hepática autoinmune:

- Colangitis Biliar Primaria (CBP)
- Colangitis Esclerosante Primaria (CEP)
- Enfermedad Hepática Autoinmune (HAI)



**Maria Pilar Martín de la Torre Martín.**

D.U.E. Unidad de Hepatología. Servicio de Medicina de Aparato Digestivo. Hospital Universitario 12 de Octubre.

- Con estas recomendaciones se proponen unas pautas que hagan más fácil la adaptación a la enfermedad, con el objetivo de conocer los factores que influyen en dos de los síntomas más frecuentes: **el prurito (picor) y la astenia (cansancio)**. Así se podrá tomar medidas adecuadas para evitarlos.
- Se incluyen, también, **consejos sobre nutrición**, ya que: una buena alimentación contribuye directamente en la salud de nuestra piel, proporciona sensación de bienestar y la energía necesaria para realizar nuestra actividad diaria.

# Prurito (picor)

**Nuestra piel es el órgano más grande del cuerpo y su función más importante es protegernos.** Nos cuida de enfermedades, temperaturas extremas y lesiones como golpes y quemaduras.

El picor es una sensación cutánea que obliga a rascarse. Puede manifestarse con diversos grados: desde un leve cosquilleo a una molestia insoportable. Varía de persona a persona y estimula una intensidad de respuesta que provoca frotamiento, rascado y/o lesiones en la piel.

Es muy importante conocer los desencadenantes externos del picor y tomar medidas preventivas para evitarlo.

## Desencadenantes externos del picor

- Piel seca.
- La deshidratación de la piel provocada por falta de ingestión de líquidos, fiebre, diarrea, náuseas y vómitos.
- Baños con agua caliente, de burbujas, frecuentes o de duración mayor a treinta minutos.
- Gel de baño con detergentes, con perfumes, colorantes o conservantes.
- Cosméticos con perfumes, colorantes o conservantes.
- Utilización de esponjas para frotarse la cara o el cuerpo.
- Utilización de desodorantes o antitranspirantes para combatir el sudor axilar.
- Prendas de vestir ajustadas, de lana y sintéticas, sobre todo en la ropa interior.
- Detergentes y suavizantes usados para el lavado de la ropa que contengan fragancias, colorantes y conservantes.
- Agentes ambientales:
  - Cambios de temperaturas, especialmente el frío.
  - Falta de humedad en espacios interiores.
- Factores que provoquen ansiedad y tensión emocional.

## Medidas preventivas del picor

### Cuidado de la piel.

- **Aseo personal:**
  - Bañarse con agua tibia durante no más de treinta minutos.
  - Usar productos de higiene de baño para pieles sensibles.
  - Frotarse la piel suavemente con una toallita de algodón limpia y suave.
  - Aclararse para eliminar restos de jabón con agua tibia.
  - Secar la piel preferiblemente con toques en vez de frotarse.
  - Posteriormente, utilizar de cremas hidratantes, humectantes (sustancias que humedecen y suavizan la piel) y emolientes (ablandan y aumentan el grado de humedad de la piel protegiendo de la irritación).
- **Prendas de vestir: Opciones e Higiene**
  - La ropa será holgada, preferiblemente de algodón o telas suaves, evitando microfibras y tejidos sintéticos.
  - El proceso de lavado de ropa de cama, toallas, prendas de vestir y ropa interior se realizará con jabones suaves o especiales para niños, sin fragancias, colorantes o conservantes que facilitan el aclarado de residuos que permanecen en la ropa tras el lavado.

### Aspectos medio-ambientales

- Mantener un ambiente en casa con humedad, esto asegura una mejor hidratación de la piel. Se recomienda el uso de **humidificadores**.

### Hábitos saludables

- Reducir el consumo de hidratos de carbono que favorecen el edema cutáneo.
- Practicar **técnicas de relajación**, musicoterapia, ejercicio y aficiones ayudarán a disminuir los niveles de estrés, ansiedad y tensión emocional.





## Astenia (cansancio)

El cansancio es **la falta de fuerzas para realizar las actividades de la vida diaria**. Es un síntoma común en las enfermedades hepáticas autoinmunes, diferente para cada persona y se manifiesta como: falta de energía, pesadez, dolor muscular, falta de motivación, apatía, irritabilidad, problemas de concentración, cefaleas y dificultad para conseguir un descanso profundo y reparador.

Es natural sentirse abatido/a y preocupado/a cuando tenemos un malestar crónico. Nos inquietan los tratamientos, cómo realizar nuestras actividades y responsabilidades diarias. Toda esta preocupación también hace que consumamos mucha energía.

No existe una cura específica para la fatiga, pero sí numerosas estrategias para afrontarla y aliviarla en relación con: la actividad diaria, manejo del sueño, ejercicio físico, psicoterapia y orientación emocional.

### Actividad Diaria

- Estar atentos a las señales de nuestro cuerpo para realizar las tareas a un ritmo cómodo.
- Pensar de forma realista en la duración del esfuerzo que implica cada tarea y establecer objetivos para no gastar demasiada energía.
- Fijar un orden de prioridades, las ocupaciones que son más importantes y las que se pueden aplazar. Se realizarán las más pesadas cuando se sienta mejor y las grandes se intentarán dividir en varias pequeñas.
- Es beneficioso **mantener un equilibrio entre descanso y actividad**. Planificar los descansos permite en control de la actividad para elegir los momentos de reposo.
- La postura corporal correcta y relajada ayuda a consumir menos energía, libera la tensión de nuestros músculos y evita que nos fatiguemos más.
- Siéntese siempre que le sea posible para trabajar.
- Pedir ayuda cuando las cosas sean difíciles de hacer o le resulten agotadoras y no sentirse culpable por ello.

### Manejo del Sueño

- **El sueño restablece nuestra energía y es nuestro aliado para combatir el cansancio, abatimiento y el estrés.**
- Es aconsejable dormir de siete a ocho horas.
- Establecer rutinas y horarios a la hora de dormir. Es útil regular las horas para acostarse y levantarse, ayudará a mantener un sueño saludable.
- Evitar la cafeína y el alcohol.
- Evitar hacer ejercicio a altas horas de la noche.
- Es beneficioso escuchar música relajante.



### Ejercicio Físico



- **El ejercicio físico de forma moderada y regular aumenta los niveles de energía**, ayuda a mantener nuestros músculos y huesos fuertes, controla el peso, mejora el ánimo y la calidad del sueño.
- Es aconsejable caminar en forma de paseos para ir aumentando posteriormente el ritmo o la intensidad de forma progresiva.
- La natación, el yoga y ejercicios de relajación han ayudado a mejorar el cansancio.

### Psicoterapia y Orientación emocional

- **Compartir los sentimientos con otras personas puede ayudar a aliviar las sensaciones relacionadas con el cansancio.**
- La actitud positiva ayuda a mejorar el nivel de energía.
- Realizar actividades que le interesen y le resulten divertidas reducen el estrés y le distraen de la fatiga además de ayudar a afrontar la apatía.
- Iniciar nuevos proyectos le dará ánimo e ilusión.
- Acudir siempre que lo necesite a su profesional de la salud.



## Consejos nutricionales

Estos consejos están dirigidos a reducir la ingesta de grasas y a garantizar un consumo de energía suficiente, para mantener un peso adecuado y evitar las carencias nutricionales provocadas por la falta de ácidos biliares necesarios para la digestión.

- **La dieta será mediterránea, equilibrada y variada, repartida en cinco o seis tomas al día. Se evitarán las comidas abundantes.**
- **Consumir frutas, verduras, hortalizas, legumbres, pasta, arroz y productos integrales.**

### Carnes:



- Consumir principalmente carnes blancas (pollo, pavo, conejo) y carnes magras (solomillo, lomo, jamón) de cerdo o ternera.
- Eliminar siempre la piel de aves y grasa visible.
- No consumir vísceras, embutidos, hamburguesas, salchichas, pato, oca y patés.

### Pescados y mariscos:



- Aumentar el consumo de pescado, especialmente el azul (atún, sardina, trucha, boquerón, salmón, caballa).
- El marisco de concha se puede consumir sin problema. Hay que restringir crustáceos (gambas, cangrejo, langosta) y cefalópodos (pulpo, sepia y calamar).

### Huevos:



- Reducir su consumo máximo dos veces por semana. La clara se puede consumir libremente.

### Lácteos:



- La leche y derivados deben ser desnatados o semidesnatados.
- Evitar el consumo de quesos muy curados, nata, mantequilla o crema de leche.



**Uso de aceite de oliva para cocinar o aliñar, evitando aceite de palma y coco.**



**Beber litro y medio de agua al día. Elegir bebidas bajas en calorías e infusiones.**



**Tomar con moderación: frutos secos, aceitunas y aguacate, así como azúcar, miel y mermeladas.**

### Evitar:

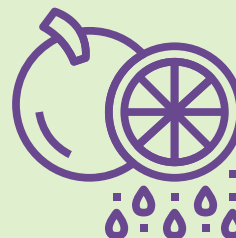
- Manteca de cerdo, manteca de cacao y chocolates.
- Consumo de alcohol.
- Comida precocinada y aperitivos.
- Bollería industrial, pastelería y postres caseros elaborados con leche entera, huevos, nata, mantequillas o margarinas.



### Cocinar saludablemente:



- Al vapor, hervidos, plancha, parrilla, salteados, papillote, al vacío evitando fritos, empanados o rebozados.



- Desengrasar los caldos: Introducir en el frigorífico y al enfriarse eliminar la capa grasa formada.
- Sazonar los alimentos utilizando hierbas aromáticas, especias, vinagre y limón. Es una de las mejores maneras de añadir sabor a los alimentos sin añadir sal o grasas.



## Bibliografía

1. Guía Clínica Fisterra para el prurito (<https://www.Fisterra.com>).
2. Actitud ante el prurito generalizado en atención primaria (<https://www.elsevier.es>)
3. NIH: Instituto Nacional del cáncer. Prurito PDQ versión para pacientes.
4. Arthritis foundation. Domina la fatiga. (<https://espanol.arthritis.org>)
5. Consejos para la fatiga. (<https://www.efesalud.com>)
6. American Cancer Society. Cómo manejar el cansancio o la debilidad. (<https://www.cancer.org/es>).
7. Recomendaciones dietético nutricionales. Comunidad de Madrid. Atención al paciente del Servicio madrileño de Salud (2015).
8. Biblioteca de Guías de prácticas clínicas del Sistema Nacional de Salud. (Guía salud.es)
9. Difusión avances de enfermería. Enfermería viva S/21. Nutrición y Dietética.