

8 DE SEPTIEMBRE DÍA MUNDIAL DE LA FIBROSIS QUÍSTICA



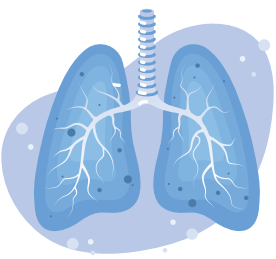
www.cayre.co

La fibrosis quística es un trastorno heredado que causa daños graves en los pulmones, el sistema digestivo y otros órganos del cuerpo afectando a las células que producen moco, sudor y jugos digestivos. Estos líquidos secretados son normalmente ligeros y resbaladizos. Pero en las personas con fibrosis quística, un gen defectuoso hace que las secreciones se vuelvan pegajosas y espesas. En lugar de actuar como lubricantes, las secreciones tapan los tubos, conductos y pasajes, especialmente en los pulmones y el páncreas.

SIGNOS Y SÍNTOMAS

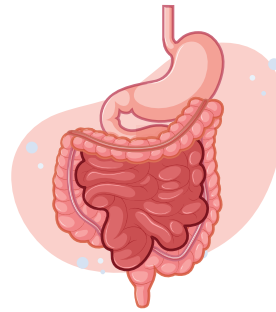
Respiratorios

- Tos persistente que produce moco espeso (esputo).
- Sibilancia.
- Intolerancia al ejercicio.
- Infecciones pulmonares recurrentes.
- Fosas nasales inflamadas o congestión nasal.
- Sinusitis recurrente.



Digestivos

- Heces grasosas y con mal olor.
- Poco aumento de peso y crecimiento.
- Obstrucción intestinal, particularmente en recién nacidos (íleo meconio).
- Estreñimiento crónico o severo.



Otras complicaciones: Debilitamiento de los huesos (osteoporosis). Las personas con fibrosis quística tienen mayor riesgo de desarrollar un debilitamiento peligroso de los huesos. También pueden experimentar dolores en las articulaciones, artritis y dolores musculares.

CONSEJOS



Sigue fielmente el tratamiento.



Realiza fisioterapia respiratoria dos veces al día.



Practica ejercicio físico de forma regular.



Sigue una correcta alimentación.



Hidrátate, sobre todo durante el verano.



Mantén una correcta higiene de manos.



Evita los espacios con humo o ambientes contaminantes.



Revisa tus niveles de glucosa.



Planifica con tu médico la decisión de tener hijos.



En Cayre contamos con equipos interdisciplinarios de médicos especialistas y personal entrenado, que te pueden ayudar a mejorar tu calidad de vida o la de algún miembro de tu familia, que sufra de fibrosis quística.

Fuentes: Mayo Clinic - Cinfasalud.