

# Datos C Sencillos

## Los 10 Mejores Hábitos de Salud

*Hay muchas cosas que pueden hacer las personas con hepatitis C para mantenerse sanas y sentirse bien. Esta es nuestra lista de las diez cosas más importantes que puede hacer:*

1. Acuda a su médico para hacerse revisiones con frecuencia. Asegúrese de contarle a su médico los problemas o síntomas que tenga.
2. Siga una dieta saludable y equilibrada. Incluya frutas y verduras en abundancia; trate de evitar el exceso de sal, azúcares y grasas.
3. Descanse cuando lo necesite. Trate de encontrar tiempo durante el día para echarse una siesta corta, o momentos para desconectar y relajarse.
4. Haga ejercicio con regularidad. Caminar es uno de los mejores ejercicios, y le ayudará a sentirse menos cansado.
5. Póngase las vacunas contra la hepatitis A y la hepatitis B si aún no se ha infectado con estos virus. Lo último que quiere es contraer otra enfermedad que empeore su hepatitis C.
6. Reduzca o elimine el consumo de alcohol. Si no puede dejarlo del todo, reduzca la cantidad que bebe y pida ayuda para encontrar un método que le permita dejarlo.
7. Tenga cuidado con los fármacos sin receta, como Tylenol (acetaminofeno y paracetamol) e ibuprofeno.
8. Tenga precaución a la hora de mezclar alcohol, fármacos o plantas medicinales.
9. Únase a un grupo de apoyo. En estas reuniones puede encontrar ayuda para sus problemas emocionales y recibir información para cuidarse mejor.
10. Trate de no preocuparse demasiado. Aprenda todo lo posible sobre la hepatitis C para saber a qué se está enfrentando.

[www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org)