

# FIBROSIS QUÍSTICA

## CONDUCTAS NOCIVAS A EVITAR

### ✗ Alcohol

El consumo de alcohol, además de afectar al hígado y al sistema inmunológico, puede interferir con la eficacia de los tratamientos médicos.

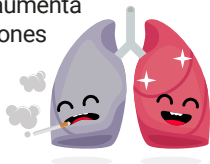


### ✗ Uso abusivo de redes sociales

Es importante limitar el tiempo en redes sociales, ya que un uso excesivo puede incrementar la ansiedad y la depresión, y darnos una visión distorsionada de la realidad o de la imagen corporal.

### ✗ Tabaco, cigarrillos electrónicos y/o vapeadores

Fumar, vapear o estar expuesto al humo del tabaco daña gravemente los pulmones, que ya están comprometidos en las personas con FQ. Además, aumenta el riesgo de infecciones pulmonares y reduce la función respiratoria.



### ✗ Prácticas sexuales de riesgo

Las infecciones de transmisión sexual (ITS) pueden complicar el manejo de la salud general en personas con FQ, que ya requieren un control exhaustivo de sus tratamientos. Practicar sexo con protección previene las infecciones y los embarazos no planificados.

## HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES

Mantener un estilo de vida saludable es esencial para mejorar la calidad de vida de las personas con fibrosis quística. Evitar conductas nocivas, como el consumo de tabaco o alcohol, es aún más crucial en quienes viven con esta enfermedad, ya que pueden agravar los síntomas.

### ✓ Ejercicio físico regular

El ejercicio es crucial en personas con FQ, ya que mejora la capacidad pulmonar, ayuda a despejar las vías respiratorias y aumenta la fuerza y resistencia de los músculos ventilatorios, entre otras muchas cosas.



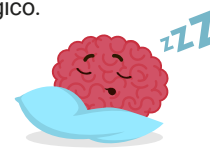
### ✓ Alimentación equilibrada

Una dieta rica en calorías, proteínas y grasas saludables es fundamental para las personas con FQ, quienes tienen mayores necesidades energéticas debido a la malabsorción de nutrientes.



### ✓ Hábitos de sueño

Dormir bien y mantener un horario regular de sueño permite al cuerpo recuperarse de las exigencias diarias y fortalece el sistema inmunológico.



### ✓ Adherencia a los tratamientos

Seguir correctamente los tratamientos prescritos, incluidos la fisioterapia, medicación y nebulizadores, es vital para controlar los síntomas de la FQ y prevenir complicaciones.



### ✓ Manejar el estrés

Un mal manejo del estrés puede empeorar los síntomas de la FQ, dificultando la respiración y afectando al sistema inmunológico. Técnicas como la respiración profunda y el mindfulness pueden ser útiles, además del apoyo psicológico.

### ✓ Mantener contacto social positivo

Mantener relaciones saludables y compartir tiempo de calidad con amigos y familiares es importante para la salud mental. El apoyo social reduce la ansiedad y el aislamiento.



## ¡HAZ DE TU SALUD UNA PRIORIDAD!

Un estilo de vida equilibrado, junto con una correcta adherencia al tratamiento, permite disfrutar de una vida más plena y con menos restricciones.

ÚNETE A LA CONVERSACIÓN:

# FibrosisQuística  
fibrosisquistica.org

