

the tuberculosis survival project ... "tu curación, tu vida"

LA TUBERCULOSIS

→ **INFORMACIÓN Y CONSEJOS
PARA VENCER LA ENFERMEDAD
PAUL THORN**

Stop TB Partnership

BIENVENIDO

INFORMACIÓN

- La tuberculosis es una enfermedad que se cura a condición de tomar la medicación antituberculosa siguiendo las instrucciones del médico o el enfermero.
- Es muy importante no dejar de tomar la medicación hasta que el médico o el enfermero lo autoricen.
- Si tiene problemas o dudas sobre algún aspecto de la medicación, hable con el médico o el enfermero que le atienden. Utilice esta página para conservar las señas de ambos. Están ahí para ayudarle y para conseguir que mejore. ●

→ El enfermero que me sigue es:

→ Mi médico hospitalario es:

→ La dirección de mi ambulatorio es:

→ Teléfono de contacto:

→ Correo electrónico:

INTRODUCCIÓN

- ➔ Si le han diagnosticado tuberculosis sensible a los fármacos (TB) o tuberculosis multirresistente (TB-MR), le interesa este folleto. El material que aquí encontrará (consejos prácticos, sugerencias, ideas e información) le ayudará a afrontar la enfermedad. Todo lo que aquí se expone está basado en el sentido común y en la experiencia personal de otros pacientes de tuberculosis, personas que saben lo que significa hacer frente a ese diagnóstico, encontrarse aislado en el hospital y recibir tratamiento contra la TB o la TB-MR. En ciertos capítulos se abordan aspectos en los que quizá no hayan pensado los médicos y el personal de enfermería que le atienden. A veces esa información tendrá que ver con su situación y otras veces no, así que puede centrarse en lo que le interese y olvidar el resto. Esperamos que este folleto le ayude en el periplo personal que supone el tratamiento, y le deseamos una pronta recuperación.
- ➔ Si desea compartir con nosotros cualquier información o idea sobre su experiencia con la enfermedad, no dude en hacérselas llegar para que eventualmente las incluyamos en una futura

edición de este folleto. Puede enviar un correo electrónico a nuestro redactor a:

www.tbsurvivalproject.org o escribir a:

- ➔ Tuberculosis Survival Project, c/o TB Alert Community Base, 113 Queens Road Brighton, BN1 3XG (Reino Unido). ●●

-
- ➔ La versión original de *La tuberculosis. Información y consejos para vencer la enfermedad* vio la luz (en inglés) en la primera edición *The Tuberculosis Survival Handbook* [Manual de supervivencia a la tuberculosis], aclamada obra sobre la TB y la TB-MR escrita por Paul (Mayho) Thorn y publicada en 1999. La segunda edición, publicada por Merit Publishing International en 2006, puede adquirirse en: *www.amazon.co.uk*.
 - ➔ Este folleto, *La tuberculosis. Información y consejos para vencer la enfermedad*, llega a sus manos gracias al “Tuberculosis Survival Project”, miembro de la Eli Lilly MDR-TB Partnership. ●

VENCER LA TUBERCULOSIS

EL DIAGNÓSTICO

- La tuberculosis es una enfermedad causada por una bacteria que se transmite por diminutas gotas suspendidas en el aire cuando alguien que tiene la enfermedad tose, o a veces incluso cuando ríe, canta o habla. Si otra persona inhala el germen de la enfermedad puede contagiarse y acabar sufriendo una tuberculosis activa.
- La tuberculosis puede darse en cualquier parte del cuerpo, aunque lo más común es que afecte a los pulmones. Los síntomas suelen ser: tos, a veces con expectoración sanguinolenta, fiebre, sudores nocturnos, pérdida de peso y del apetito y sensación general de malestar.
- La tuberculosis multirresistente (TB-MR) es una variante que se caracteriza por el hecho de ser resistente a algunos de los medicamentos que suelen emplearse para tratarla. Las dos formas de tuberculosis son muy graves, y a falta de

terapia pueden resultar fatales. La buena noticia es que ambas se curan si son diagnosticadas correctamente y si el enfermo recibe un tratamiento adecuado.

- ➔ Si tiene cualquiera de los síntomas antes mencionados, o piensa que puede padecer tuberculosis, lo primero es saber con toda certeza si tiene o no tiene la enfermedad.
- ➔ La tuberculosis se puede curar. No ceda al pánico si se ha visto expuesto a la enfermedad por alguien que la tuviera.
- ➔ Si está en contacto con alguien que tiene tuberculosis, dígaselo a su médico para que ordene las oportunas pruebas y determine si necesita tratamiento.
- ➔ El médico, en función de sus circunstancias personales, puede juzgar apropiado prescribirle una medicación para impedir que enferme de tuberculosis.
- ➔ Ante cualquiera de los síntomas (tos persistente, expectoración sanguinolenta, fiebre, sudores nocturnos, pérdida de peso o del apetito y

sensación general de malestar), acuda al médico para que lo examine. No espere: cuanto antes se diagnostique y trate la tuberculosis, antes sanará. (Los síntomas mencionados pueden diferir de una persona a otra, pero en presencia de uno o varios de ellos hay que someterse a examen médico.)

- ➔ A veces hay que esperar mucho tiempo para disponer de los resultados de las pruebas. Paciencia. De nada sirve torturarse anticipadamente.
- ➔ Es posible que, en espera de los resultados de las pruebas, tenga que pasar un tiempo alejado de personas consideradas vulnerables. Aunque a veces resulta difícil estar separado de familiares y amigos durante ese tiempo, se trata de una precaución necesaria. ¡Más vale prevenir!
- ➔ Si no entiende lo que el médico le dice, pida aclaraciones. Y si aún no lo entiende, siga preguntando una y otra vez hasta que todo le quede claro. Lleve consigo un bloc de notas si es preciso. No se sienta intimidado, ¡los médicos también son personas! Tienen un vasto conocimiento de la enfermedad y por ello, a menos que pregunte concretamente lo que desea

saber, quizá supongan que entiende más de lo que en realidad es el caso.

- ➔ Invite a un pariente o amigo de confianza a acompañarle cuando acuda a la consulta del médico. Al salir le vendrá bien poder comentar la situación con alguien cercano. Eso también ayuda a sus familiares y amigos a saber y entender lo que le pasa.
- ➔ Una infección “latente” se produce cuando, en algún momento de su vida, una persona inhala el germen de la tuberculosis y resulta infectada pero no llega a caer enferma. Las personas con infección latente de tuberculosis no son contagiosas, por lo que no representan ningún peligro para los demás. De todos los que resultan infectados, sólo cerca de un 10% padecen tuberculosis “activa”. No obstante, si las defensas del organismo se ven debilitadas de algún modo (por ejemplo, si una persona pasa a ser VIH-positiva), existe mayor riesgo de sufrir tuberculosis “activa”. Hable de ello con su médico.
- ➔ Si el médico o el enfermero que le atienden necesitan descubrir quién le contagió la enfermedad o a quién podría usted haberla trans-

mitido, tal vez decidan poner en marcha un procedimiento llamado “localización de contactos”. Esto significa que le harán muchas preguntas sobre los lugares que frecuenta y las personas con quienes haya estado en contacto. Aunque el hecho de desvelar ciertos nombres pueda incomodarle o violentarle, recordémoslo de nuevo: más vale prevenir. Quizá una de esas personas fuera la que le contagió, y quizá también ella necesite ayuda y tratamiento médico.

- ➔ El personal de enfermería estará encantado de hablar con usted si necesita ayuda. Forma parte de su trabajo, y a veces es más fácil dirigirse a los enfermeros que a los médicos, pues éstos suelen ser menos accesibles. ●



VENCER LA TUBERCULOSIS

EL TRATAMIENTO

- ➔ Tanto la tuberculosis sensible a los fármacos (TB) como la multirresistente (TB-MR) se pueden curar si uno toma todos los medicamentos que le hayan recetado y no se salta ninguna toma. Es importante que sólo deje de tomar la medicación cuando el médico o el enfermero se lo indiquen, porque si no toma todos los medicamentos, o si deja la medicación antes de tiempo, la enfermedad puede regresar, y en tal caso resultaría más difícil tratarla por segunda vez.
- ➔ No siempre es fácil tomar la medicación antituberculosa, así que lo mejor es ser organizado y disciplinado al respecto. Si tiene problemas para seguir el tratamiento, no deje de comentarlo con el médico o el enfermero que le siguen. Seguramente podrán proponerle soluciones útiles o ayudarle directamente a tomar los medicamentos. ●

CONSERVACIÓN DE LOS MEDICAMENTOS

- ➔ **RECUERDE.** ¡Mantenga siempre los medicamentos fuera del alcance de los niños!

- ➔ Además del simple expediente de dejarlos en su envase original y de colocar éste en una bolsa de plástico, hay otras formas de conservar los medicamentos antituberculosos. Por ejemplo, puede guardar una dosis diaria en un recipiente de tipo Dosett™ o Medimax™, o incluso en un frasco para muestras de esputo. El hecho de colocar la dosis diaria en un recipiente aparte le ayudará a llevar la cuenta de lo que ya ha tomado y lo que le queda por tomar. Sin embargo, una advertencia: ciertos medicamentos deben ser conservados aparte, pues de lo contrario pierden potencia. Si decide guardar los medicamentos en un envase distinto del original (el de venta en farmacias), debe hacer lo siguiente:

- ➔ **primero:** pregunte al farmacéutico, el médico o el enfermero si es posible utilizar otro recipiente y muéstreles el que tiene pensado usar; y

- ➔ **segundo:** en todo momento, guarde SÓLO una

dosis diaria en un recipiente aparte.

- ➔ Si utiliza frascos para muestras de esputo, etiquete uno (o dos) de ellos para cada uno de los días de la semana e indique si se trata de la dosis matinal o la vespertina. Puede llevarlos encima fácilmente, en el bolsillo o en un bolso. Si le molesta el ruido de los comprimidos sueltos, introduzca un poco de algodón en el frasco antes de taponarlo. ●●

TOMAR LA MEDICACIÓN

- ➔ Algunos enfermos de TB o TB-MR tienen la suerte de poder acceder a un sistema denominado “tratamiento bajo observación directa” (DOTS). Se trata de un método considerado en todo el mundo el idóneo para tratar la TB y la TB-MR. Consiste, en esencia, en designar a un enfermero u otra persona de confianza para que vigile que cada día el enfermo tome sus comprimidos y para que lleve un registro de las tomas. Hay quien encuentra el método invasivo, pero si le pregunta a cualquiera que se haya tratado con el sistema DOTS invariablemente le explicará cuán útil resultó tener a un “amigo” cualificado que durante todo el tiempo del tratamiento

estuviera sistemáticamente a su lado para ayudarlo. Las personas tratadas con DOTS tienen muchas más probabilidades de curarse de la TB o la TB-MR que las que no tienen acceso a este sistema. Si no se está tratando con DOTS, pregunte al médico o el enfermero si tienen en marcha algún programa similar que pudiera ser conveniente para usted.

- ➔ Tratarse de la tuberculosis significa tomar un gran número de comprimidos durante mucho tiempo (de seis a nueve meses, o incluso más en el caso de la TB-MR). Si teme que su cuerpo no aguante tantos comprimidos o le parece físicamente difícil engullir semejante cantidad:
- ➔ intente prever tiempo suficiente para tomarlos;
- ➔ intente tomarlos con yogurt o con un vaso de agua para tragar más fácilmente (esto, además, suavizará la acción del medicamento en el estómago).
- ➔ Si traga todos los comprimidos de una sola vez puede marearse o incluso vomitar. Si el mareo le resulta insoportable, consúltelo con el médico o el enfermero: quizá puedan proponerle una

solución. Si vomita después de tomar los comprimidos su organismo no absorberá la medicina, y ello puede impedir la curación.

- ➔ Si le resulta difícil acordarse de tomar los medicamentos, intente colocarlos en un lugar visible para no olvidarse de ellos, por ejemplo junto al café o el té que se prepara por la mañana. También puede probar con un despertador, la alarma del reloj, un ordenador... o cualquier otra cosa que le traiga la medicación a la memoria, o bien pedir a un familiar o amigo de confianza que se lo recuerde.
- ➔ Lo más importante, en lo que concierne a la medicación antituberculosa, es ser previsor: saber cuándo se acabarán los medicamentos que tiene recetados y cómo conseguir más comprimidos. Lleve siempre encima una dosis suplementaria. Al viajar, nunca ponga todos los medicamentos en la maleta que irá a parar al furgón de equipajes o a la bodega del avión, pues siempre puede extraviarse, retrasarse o “desaparecer”. Lleve siempre encima unas cuantas dosis de medicamento.
- ➔ Repita sin cesar para sus adentros que se está

medicando para su bien. Recuérdele a usted mismo que, si no deja de hacerlo regularmente, llegará un día en que no tendrá que medicarse nunca más. Al final *estará curado* y muy contento de haber sido capaz de tener disciplina y perseverar.

- ➔ Si fuma o bebe alcohol a menudo, dígaselo a su médico. Fumar perjudica la salud, y es probable que el alcohol sea incompatible con la medicación antituberculosa que esté tomando. Si es usted fumador o bebedor asiduo puede obtener ayuda complementaria.

- ➔ Quizá haya pensado en recurrir a una terapia alternativa, como la medicina tradicional, la homeopatía o incluso los rezos, en lugar de la medicación antituberculosa. *Le aconsejamos vivamente que no lo haga.* Por sí sola, una terapia alternativa no curará la TB o la TB-MR, aunque sí puede ser útil como complemento del tratamiento convencional. ●●

MEDICACIÓN PARA NIÑOS

- ➔ El hecho de administrar a un niño medicación antituberculosa puede resultar especialmente

penoso. Si es usted uno de los padres, intente no desanimarse si el niño se niega a tomar los comprimidos o le cuesta tragarlos. La situación no hará más que empeorar si el problema degenera en una batalla cotidiana.

- ➔ Intente recordar que el hecho de tomar el medicamento acabará siendo algo rutinario.
- ➔ De ser necesario cabe recurrir al soborno, por ejemplo prometiendo al niño una gran sorpresa al final del tratamiento.
- ➔ Hable con el médico o el enfermero de cualquier problema, como podría ser una rotunda negativa a tomar la medicación. Ciertos medicamentos antituberculosos existen en forma de jarabe, con lo que resultan más fáciles de ingerir. ●●

LIDIAR CON LOS EFECTOS SECUNDARIOS

- ➔ A veces resulta difícil sobrellevar algunos de los efectos secundarios de la medicación antituberculosa, especialmente en el caso de la TB-MR. Hay gente que necesita asesoramiento especial para aguantar hasta el final del tratamiento. Si

nota que tiene resistencias psicológicas a tomar la medicación, hable de ello con el médico o el enfermero. Quizá puedan ayudarle al respecto.

- ➔ Tal vez descubra que al cabo de un tiempo padece candidosis bucal y/o faríngea. Se trata de una afección fúngica que puede aparecer cuando una persona toma antibióticos durante mucho tiempo. También es frecuente en quienes tienen debilitado el sistema inmunitario (las personas VIH-positivas, por ejemplo). Esta afección puede provocar una sensación dolorosa y la aparición de pequeñas placas blancas en la boca y la garganta. Dígaselo al médico si le ocurre.

- ➔ Los médicos saben muy bien cómo tratar la tuberculosis. Pero quizá no siempre entiendan el malestar provocado por los efectos secundarios de la medicación. Si su médico parece indiferente al asunto, pida hablar con un enfermero especializado en la enfermedad. A veces conocen trucos para lidiar con los efectos secundarios. Si el médico y el enfermero que le atienden no le son de ninguna ayuda ni tienen sugerencias positivas que hacerle, también puede recurrir a otros doctores o enfermeras.

- ➔ Si todavía no participa en un programa DOTS (el mencionado sistema de tratamiento bajo observación directa), pregunte al médico o enfermero que le atienden si resultaría apropiado para usted. En tal caso, quizá pueda hablar con más detalle de los efectos secundarios y la forma de atenuarlos con la persona que le ayude con el tratamiento. ¡Es una solución muy recomendable! ●●



VENCER LA TUBERCULOSIS

EL PASO DEL TIEMPO EN SITUACIÓN DE AISLAMIENTO

No todos los enfermos de tuberculosis tienen que pasar un tiempo aislados.

- Normalmente los afectados de tuberculosis, ya sea sensible a los fármacos (TB) o multirresistente (TB-MR), no tienen por qué permanecer en el hospital. No obstante, una persona muy enferma o a quien le cueste mucho tomar los medicamentos puede ser ingresada, y tal vez aislada de los demás pacientes en una habitación individual. Puede tratarse de una habitación normal pero un poco apartada cuya puerta permanezca siempre cerrada, o de una habitación especial de aislamiento, con la presión del aire controlada para que sea negativa, de forma que ningún germen de la tuberculosis pueda escapar e infectar a otros pacientes.
- Si en el hospital le colocan en régimen de

aislamiento, verá que debe pasar mucho tiempo en la habitación. Lo más probable es que no le esté permitido salir a menos que lo autoricen el médico o el enfermero.

- ➔ Cuando uno está aislado puede perder la noción del tiempo: quizá todos los días le parezcan iguales, y eso puede llegar a confundirle hasta que no sepa con certeza si algo pasó ayer, anteayer o cuatro días atrás.
- ➔ Las sugerencias que siguen pueden ayudarle durante el tiempo que pase aislado.
- ➔ Asegúrese de que sus allegados saben dónde se encuentra usted.
- ➔ Si no hay reloj en la habitación, pregunte al personal de enfermería si está autorizado a tener uno y si se lo pueden traer, o pídaselo a un amigo. Lo ideal sería un reloj que hiciera poco ruido: ¡escuchar el tictac de un reloj puede resultar sumamente aburrido!
- ➔ Es muy importante que intente establecer algún tipo de rutina. Le ayudará a conservar la noción del tiempo.

- ➔ Suba las persianas y abra las cortinas al levantarse de la cama, y haga lo contrario al disponerse a dormir. Si permanece sentado en una habitación a oscuras puede empezar a confundir el día y la noche.
- ➔ Si se encuentra lo bastante bien, levántese y vístase.
- ➔ Si tiene televisión en la habitación trate de ver programas fijos, como las noticias o su telenovela favorita. Esto le ayudará a pautar y estructurar el día.
- ➔ Le aconsejamos que no mire programas televisivos para niños. No es raro experimentar una regresión afectiva después de un largo periodo de aislamiento. Ello podría guardar relación con alguna vivencia de la infancia, como ser encerrado en la habitación como castigo por no portarse bien. Es posible que uno empiece a vivir el aislamiento como un castigo parecido, y el hecho de mirar programas televisivos infantiles tiende a reforzar ese sentimiento. Pero es irracional: el aislamiento le ayuda a mejorar de su enfermedad y evita que transmita la infección a otras personas.

- En muchos hospitales hay vendedores de periódicos y revistas que pasan por las habitaciones. Asegúrese de que también pasen por la suya. Trate de mantenerse al día de lo que ocurre en el mundo, más allá de las cuatro paredes de su habitación. ● ●

VENCER LA TUBERCULOSIS

COMUNICACIÓN

- Es importante poder comunicarse con otras personas cuando uno está hospitalizado, y aún con más razón si está solo y en régimen de aislamiento. Siguen unas pocas indicaciones que le ayudarán a mantener una buena comunicación, tanto verbal como no verbal.
- Es relativamente fácil mantener comunicación verbal: tendrá visitas con las que conversar, y debería poder arreglárselas para disponer de teléfono.
- La cuestión de la comunicación no verbal, en cambio, no es tan obvia ni fácil de resolver. Lo más probable es que cualquiera que entre en su habitación (tanto las visitas como el personal que le atiende) deba llevar una máscara para reducir el riesgo de contagio, y quizá le sorprenda comprobar hasta qué punto la máscara oculta, y le oculta a usted, la comunicación no verbal de la

persona (los sutiles signos y matices que alguien transmite con sus expresiones faciales). La calidez de una simple sonrisa, por ejemplo, resulta imposible de transmitir. Trate de seguir los consejos que aquí figuran.

- ➔ En muchos hospitales no está permitido el uso de teléfonos móviles porque pueden impedir el buen funcionamiento de ciertos aparatos médicos electrónicos sensibles. Si tiene un teléfono junto a la cama, ¡excelente! Averigüe, sin embargo, cuánto le tocará desembolsar: ¿debe pagar por cada llamada o hay una tarifa de alquiler del teléfono? A veces resulta muy caro telefonar desde un hospital, así que más vale saber a qué atenerse. Pero aunque decida no usar el teléfono para llamar al exterior, en principio siempre podrá recibir llamadas sin que le cueste un céntimo. Pida a sus familiares y amigos que le telefonen regularmente.

- ➔ Si no tiene teléfono en la habitación, hable de ello con el personal que le atiende. Es importante que pueda estar en contacto con el mundo exterior y comunicarse con sus parientes y amigos. Seguramente el personal hospitalario lo entenderá y, con un poco de suerte, le encontrará

una solución. Recuerde que si consigue que le instalen un teléfono en la habitación es probable que se quede ahí para el siguiente ocupante.

- ➔ Si tener teléfono en la habitación es problemático, averigüe si hay alguno de pago que pueda utilizar. Tal vez en el pabellón haya uno instalado en un carrito que puedan acercar a su cama. No deje de dar el número a sus familiares y amigos, explicándoles sin embargo que el aparato no está en su habitación y que no puede contestar directamente. Pida al personal de enfermería que le transmita los mensajes.

- ➔ Lo más probable es que las personas que le atienden lleven máscara. Por ello, como ya hemos dicho, no sabrá qué cara tienen y se perderá buena parte de su comunicación no verbal. Si eso le perturba no deje de decirlo. Aunque no podrán quitarse la máscara para que les vea la cara, puede pedirles que le enseñen una foto. Así podrá saber qué aspecto tienen. Si alguno de sus familiares o amigos tiene una cámara fotográfica digital, puede pedirle que haga una foto de cada persona. También le será útil apuntarse el nombre de cada una. ●●

VENCER LA TUBERCULOSIS

RECOPRE EL CONTROL DE SU VIDA

- Quizá le parezca que el su enfermedad le ha arrebatado la libertad o el control de ciertos aspectos de su vida. Aunque el aislamiento hospitalario restringe en efecto su libertad, siempre puede mantener cierto control sobre su entorno y sus circunstancias y disfrutar así de una cierta sensación de autonomía. Las siguientes indicaciones pueden ayudarle.
- **RECUERDE.** Está bajo tratamiento. A veces puede parecerle penoso, pero gracias a este periodo relativamente corto de incomodidad podrá volver a gozar de buena salud.
- Si está en una habitación de aislamiento, habrá señales de advertencia en la puerta exterior que indiquen a la gente cómo conducirse al entrar. Agregue un mensaje propio que diga: "Por favor, llamen antes de entrar." El aislamiento conlleva la

extraña paradoja de que uno tiene muy poca intimidad. El hecho de que un trabajador del hospital entre para limpiar justo cuando usted se esté secando o vistiendo después de la ducha... puede resultar una verdadera intrusión.

- ➔ Pídale a un amigo o pariente que vaya a su casa y le traiga efectos personales, fotos o afiches, por ejemplo. Así podrá “vestir” un poco su habitación y darle un aire más personal.
- ➔ Trate de cambiar los muebles de sitio. Esto le ayudará a crear su propio espacio y le devolverá una cierta sensación de control.
- ➔ Escriba un diario, dibuje o dedíquese a alguna actividad creativa para pasar el tiempo. Es bueno sentir que uno está logrando algo.
- ➔ Si en su habitación hay pava y nevera podrá preparar su propio té cuando se encuentre lo bastante bien. El hecho de no tener que pedir una taza de té cada vez que le apetezca va a devolverle una cierta independencia.
- ➔ Si va a pasar un tiempo en el hospital necesitará ropa limpia. Pregunte al personal de enfermería

si hay algún servicio para la colada, lo que suele ser el caso. Pero antes marque sus prendas de algún modo, por ejemplo cosiendo una etiqueta con su nombre, para que no se pierdan y le puedan ser devueltas.

- ➔ Si hay suficiente espacio en la habitación, quizá le apetezca hacer un poco de ejercicio. El aislamiento, sumado a la pérdida de peso causada por la tuberculosis, hace que la musculatura se atrofie. Por ello es importante tratar de mantener cierto tono muscular. Pregunte si puede ver a un fisioterapeuta que le consiga algún aparato o simplemente le aconseje. Si tiene suerte o dinero suficiente, quizá pueda procurarse una bicicleta estática. Algunas personas logran instaurar una rutina de ejercicio físico mientras están en aislamiento, pero recuerde que no conviene exagerar. Intente ser realista sobre sus posibilidades físicas.

- ➔ Si nota que el aislamiento, combinado con los efectos secundarios de la medicación, le resulta difícil de sobrellevar, pida que le visite regularmente un psicólogo. La frustración, el resentimiento y la pérdida de control son sentimientos frecuentes en tales circunstancias, y un psicólogo

puede ayudarle a manejarlos.

- ➔ Es importante para su autoestima que haga un esfuerzo por cuidar su aspecto. Además, resulta entretenido y añade otra actividad a la rutina diaria.

- ➔ Si la iluminación de la habitación es fluorescente y le provoca dolor de cabeza, pídale a un familiar que le traiga de casa una lámpara de cabecera o cualquier otra. ●●

VENCER LA TUBERCULOSIS

LA CURACIÓN

- ➔ Ante todo, lo más importante es tomar la medicación antituberculosa, y después hacer lo necesario para mantenerse sano y evitar una recaída. Como muchas personas que han pasado por una grave enfermedad, tal vez decida que ha llegado el momento de cambiar de hábitos e introducir una serie de mejoras en su vida. ●

CUIDE SUS PULMONES

- ➔ Si fuma y ha padecido tuberculosis pulmonar (o de cualquier otro tipo, en realidad), este es un buen momento para dejar de fumar y echar una mano a sus pulmones. Dejar atrás el tabaco es el más importante de los pasos aislados que puede dar para mejorar su salud. A algunas personas con tuberculosis pulmonar les cuesta tanto respirar que lo último que desearían hacer es fumarse un cigarrillo. ¡La experiencia de haber sufrido tuberculosis puede ayudarle a dejar de fumar!

- ➔ Hable con el médico o el enfermero que le atienden sobre posibles programas complementarios para ayudarle a dejar de fumar. En algunos países los servicios de salud reparten gratuitamente parches de nicotina, inhaladores y otros productos farmacéuticos que ayudan en este proceso.

ADOpte UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

- ➔ Comer bien y de forma económica es posible, pero no siempre fácil. Hay que estar motivado y saber qué elegir. Compre regularmente alimentos frescos y descubra lo que se vende en las tiendas de su barrio. No compre solamente en el supermercado de la esquina: quizá sea más caro y los alimentos no estén tan frescos como los del mercado o los de tiendas especializadas. Es fácil dejarse seducir por la colorida gama de productos de comida rápida que ofrecen los supermercados, pero son alimentos menos nutritivos. Si tiene congelador, trate de cocinar en grandes cantidades, es muy rentable.
- ➔ Consuma alimentos como los de la lista siguiente. Contienen muchas vitaminas, proteínas y otros importantes nutrientes que le ayudarán a

recobrar un buen estado nutricional. Ello hará que responda mejor al tratamiento y le ayudará a evitar una recaída. Una persona desnutrida será más propensa a sufrir tuberculosis activa. La propia enfermedad puede ser causa de desnutrición, y por ello es posible que al iniciar el tratamiento contra la tuberculosis esté usted desnutrido. Una alimentación saludable forma parte del proceso de mejoría.

Legumbres

Copos de salvado (compruebe la etiqueta)

Productos lácteos

Huevos

Pescado

Cereales enriquecidos

Cereales como los "Grape-Nuts"

Verduras

Carne

Algunas leches de soja

Germen de trigo

Cereales integrales

Extractos de levadura.

➔ Si tiene dudas, consulte a un dietista.

➔ Tras un periodo de enfermedad y/o aislamiento,

quizá arda en deseos de salir y divertirse con los amigos. La perspectiva de estar con gente y beber alcohol de nuevo puede suponer una gran tentación. Sin embargo, es importante que recuerde lo siguiente:

tras un periodo de debilidad, un elevado consumo de alcohol puede afectar los mecanismos de reparación del cuerpo;

el alcohol no es en absoluto nutritivo y proporciona una falsa sensación de energía;

el alcohol le puede quitar el apetito y reducir el nivel de vitaminas en el cuerpo;

el consumo frecuente de grandes cantidades de alcohol puede hacer que de vez en cuando olvide tomar la medicación. ●

MANTÉNGASE EN FORMA

- ➔ Si empezó a hacer ejercicio estando en aislamiento, trate de seguir con ello una vez le hayan dado el alta. Caminar a paso ligero media hora al día (y si puede ser más, tanto mejor) es bueno para el corazón y los pulmones. Simplemente sea sensato y realista con respecto a sus posibilidades. Además, duerma y descanse tanto como le haga falta. ●●

VENCER LA TUBERCULOSIS

Y POR ÚLTIMO...

- Tras concluir el tratamiento contra la TB o la TB-MR, quizá de vez en cuando le asalte el temor de que la enfermedad regrese. Es probable que aún tenga que acudir periódicamente al ambulatorio para someterse a un reconocimiento, y el médico que le sigue puede solicitar ocasionalmente una radiografía de tórax, una baciloscopia u otras pruebas para tener la seguridad de que todo va bien y no hay recaída. Como cualquier persona, puede acatarrarse o atrapar la gripe de vez en cuando, pero no se precipite en sacar conclusiones apresuradas y en pensar que la tuberculosis ha vuelto. De nada sirve preocuparse innecesariamente. Ahora bien: trate de ser consciente de los mensajes que le envíe su cuerpo, y si se siente inquieto acuda al médico con una muestra de esputo para disipar cualquier duda: él podrá decirle con certeza si la tuberculosis ha vuelto o no.

- ➔ Adopte una actitud positiva. Mire al futuro y haga planes. Como ocurre con muchas experiencias penosas, quizá al mirar atrás juzgue ese periodo como algo positivo, el punto de arranque de una serie de cambios en su vida. Quizá le apetezca pensar en la forma de aprovechar su experiencia para ayudar al prójimo. Hay infinidad de cosas que puede hacer, por ejemplo:
- ➔ compartir su historia con otras personas y explicarles cómo venció la tuberculosis;
- ➔ crear un “club de ex enfermos de tuberculosis” o un sitio web que albergue intercambios entre gente con tuberculosis;
- ➔ empezar a escribir un boletín o una hoja informativa para la gente con tuberculosis de su región;
- ➔ y si es muy ambicioso, podría crear una organización para hacer oír la voz de las personas con tuberculosis.
- ➔ Una vez curado, y con todo lo que ha tenido que pasar, ¡será usted un verdadero experto en la materia! ●●

RECUÉRDELO SIEMPRE

Si tiene TB o TB-MR, ¡nunca está solo! ●

➔ Las ideas y sugerencias contenidas en este folleto provienen de personas con una experiencia directa de la tuberculosis. Se abordan aquí todos los aspectos del periplo que supone esta enfermedad: desde la infección inicial y el diagnóstico hasta el tratamiento, el aislamiento hospitalario y, por último, la curación. Se ofrecen además consejos para llevar una vida sana.

¡Recuerde! La TB y la TB-MR se curan.

Más información en: www.tbsurvivalproject.org



MDK

A FRESH AIR DESIGN
ISTOCKPHOTO