



COLANGITIS BILIAR PRIMARIA (CBP)



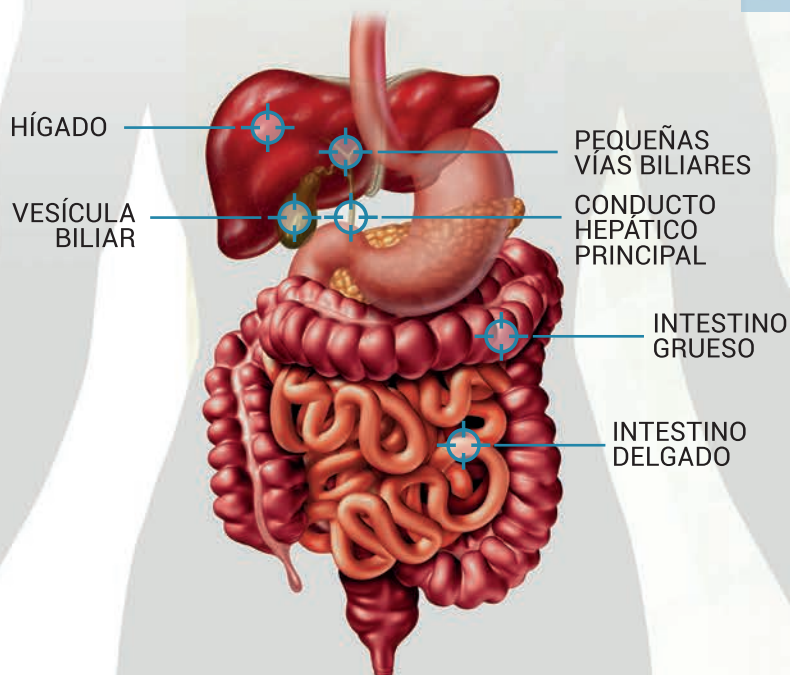
QUÉ ES LA COLANGITIS BILIAR PRIMARIA (CBP)

La CBP es una enfermedad autoinmune progresiva que afecta a los conductos que canalizan la bilis a través del hígado (vías biliares).

La CBP se llamaba anteriormente "cirrosis biliar primaria". Este nombre es incorrecto, ya que la mayoría de los pacientes con esta enfermedad no desarrollan una cirrosis.

¿QUÉ QUIERE DECIR QUE LA CBP SEA UNA ENFERMEDAD AUTOINMUNE?

- ▶ Cuando el sistema inmunitario ataca a sus propias células se produce una inflamación y lesiones en los tejidos.
- ▶ En el caso de la CBP, su sistema inmunitario ataca las pequeñas vías biliares situadas dentro del hígado.



LAS VÍAS BILIARES DESEMPEÑAN UNA MISIÓN IMPORTANTE EN EL MANTENIMIENTO DE LA FUNCIÓN NORMAL DEL HÍGADO.

Las vías biliares son conductos (o tubos) que transportan la bilis fabricada en las células del hígado al intestino delgado para facilitar la digestión.

La CBP destruye las pequeñas vías biliares, con lo que se acumula bilis dentro del hígado.

Esta acumulación de bilis (colestasis) resulta tóxica para el hígado y puede causar lesiones hepáticas, consistentes en inflamación y cicatrices de colágeno (fibrosis).

Al igual que en otras enfermedades del hígado, si la fibrosis es muy intensa, aparece la cirrosis, que puede provocar su mal funcionamiento.



¿CUÁL ES LA CAUSA DE LA CBP?

- ▶ La causa exacta de la CBP no se conoce en este momento.
- ▶ La CBP no es una enfermedad contagiosa.
- ▶ Factores genéticos y ambientales podrían condicionar la aparición de la enfermedad.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES DE LA COLANGITIS BILIAR PRIMARIA?

Si no ha notado ningún síntoma antes del diagnóstico, es algo habitual. Muchas personas con CBP son diagnosticadas aun cuando no hayan experimentado síntomas (estado asintomático).

Muchas personas con CBP pueden permanecer asintomáticas durante años después del diagnóstico, mientras que otras sufren síntomas diversos de intensidad variable.

LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES QUE SUELEN OCURRIR AL PRINCIPIO DE LA CBP SON:



FATIGA

Sensación de cansancio, incluso durante el día.



PRURITO

Picor por todo el cuerpo



XANTOMAS

Aparición de pequeños bultos blancos o amarillos bajo la piel, sobre todo alrededor de los ojos.

OTRAS ALTERACIONES RELACIONADAS CON LA CBP:



HIPERCOLESTEROLEMIA

Niveles de colesterol altos.



SÍNDROME SECO

Sequedad en ojos, boca, o ambos.



OSTEOPOROSIS

Disminución de la densidad ósea.

SI NOTA CUALQUIERA DE ESTOS SÍNTOMAS, INCLUSO DESPUÉS DEL DIAGNÓSTICO, NO OLVIDE COMENTÁRSELOS A SU MÉDICO O FARMACÉUTICO.

CONSEJOS DE SALUD



Usted puede influir positivamente en la evolución de su enfermedad si adopta una serie de medidas para facilitar el control de sus síntomas y modificar ciertos hábitos para fomentar el buen estado de su hígado.



FORMAS DE CONTROLAR LA FATIGA

La fatiga es un síntoma habitual de la CBP pero se ignora su causa exacta. Habrá días en los que sienta tal cansancio que no podrá terminar las tareas diarias.

Le ofrecemos algunos consejos para controlar la fatiga:

- **BAJE EL RITMO DE SU ACTIVIDAD:**
no haga muchas cosas a la vez. **Realice pausas entre una actividad y otra** para conservar su energía.
- **PROCURE REALIZAR EJERCICIOS AERÓBICOS A DIARIO:**
las actividades con un impacto reducido, como **caminar o nadar**, mejoran la forma física sin producir agotamiento.
- **ADAPTE SUS AFICIONES O ACTIVIDADES DIARIAS A SU NIVEL DE ENERGÍA:**
no se obligue a realizar una actividad si cree que no tiene la capacidad física para ella.



FORMAS DE COMBATIR EL PICOR DE LA PIEL

El prurito, o picor de la piel, es otro síntoma habitual de la CBP. En general, se debe a la acumulación de ácidos biliares que el organismo no logra eliminar. La piel seca empeora el prurito. Para prevenir la sequedad de la piel, **utilice productos hidratantes y evite las duchas y baños calientes**. Se recomienda igualmente:

- **UTILIZAR JABONES NO ALCALINOS SUAVES**, con agua tibia.
- **LLEVAR ROPA SUELTA Y LA INTERIOR DE FIBRA NATURAL** (por ejemplo, algodón).



DIETA SANA

Una nutrición adecuada es esencial para el buen estado general del hígado.

TOME ALIMENTOS DE LOS CUATRO GRUPOS:

Asegúrese de incluir frutas y verduras, cereales integrales, productos lácteos y carne o pescado.



MINIMICE EL CONSUMO DE SAL, DULCES Y GRASAS

EVITE EL ALCOHOL:

El alcohol puede dañar el hígado. Aunque en su origen la enfermedad no se relaciona con su consumo, es recomendable no consumirlo en absoluto. Pequeñas cantidades pueden influir negativamente en la evolución de su enfermedad.



TOME CALCIO Y VITAMINA D:

La CBP puede contribuir a que los huesos se vuelvan más frágiles. **Es importante que tome alimentos que aporten calcio y vitamina D** (como leche o derivados, verduras de hoja verde, salmón ahumado, conservas de atún y sardina, etc.). También es conveniente que, sobre todo en los meses de invierno, **procure tomar el sol de forma directa** (no detrás de cristales) **durante al menos 20 minutos diarios**.



BEBA AGUA EN ABUNDANCIA.



FUMAR ES MALO PARA EL HÍGADO



Las personas con CBP que fuman suelen tener más daño en el hígado que las que no fuman.

HABLE CON SU MÉDICO SI NECESITA AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR.

TRATAMIENTO

ADVERTENCIAS Y CONSEJOS

Es muy importante que siga las indicaciones de su médico y farmacéutico para tomar la medicación que le ha sido prescrita para tratar su CBP. Su médico le indicará la dosis más adecuada a su situación.



ADVERTENCIAS IMPORTANTES:

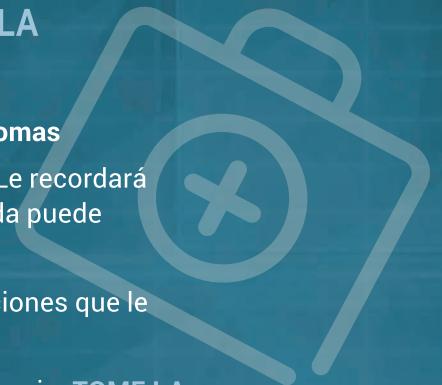
- Si está tomando varios fármacos, consulte a su farmacéutico sobre la forma en que debe planificar las tomas de todos ellos.
- Si cree que ha tomado su nueva medicación en exceso, póngase de inmediato en contacto con su médico, servicio de urgencias o centro regional de toxicología, incluso si no nota ningún síntoma.
- Si durante los primeros días de iniciar un nuevo tratamiento observa algún cambio en sus síntomas, consulte con su médico o farmacéutico.
- Si olvida una dosis, sátese la dosis olvidada y tome la siguiente siguiendo el horario habitual. NO tome una dosis doble para compensar el comprimido olvidado



CONSEJOS QUE LE PUEDEN AYUDAR EN LA TOMA DE SU MEDICACIÓN

Es importante que **PLANIFIQUE** adecuadamente las tomas

- 1) Prepare los comprimidos que va a tomar, **USE UN PASTILLERO**. Le recordará visualmente que tiene que tomar la medicación y en caso de duda puede consultar si lo ha tomado.
.....
- 2) Aproveche la tecnología. **UTILICE ALARMAS**, mensajes y aplicaciones que le ayuden a recordar las tomas.
.....
- 3) Tome sus medicamentos coincidiendo con alguna actividad rutinaria. **TOME LA MEDICACIÓN A LA MISMA HORA**, asociado a una actividad diaria regular para no olvidarla. Por ejemplo, en alguna comida o cena, al entrar en casa, al acostarse...
.....
- 4) **CONSERVE SIEMPRE LA MEDICACIÓN EN EL MISMO SITIO**. Si tiene la medicación en un lugar accesible, será más fácil acordarse de tomarla.
.....
- 5) **DÉJASE AYUDAR POR ALGUIEN CERCANO**. Le pueden recordar cuando tiene que tomar su medicación.
.....
- 6) **PLANIFIQUE SU TRATAMIENTO**. Si toma muchos medicamentos, puede elaborar una tabla o calendario con el orden, los horarios y las cantidades que debe tomar. Puede ponerlo en algún sitio visible, como la nevera.



**RECUERDE,
¡HAY UN FARMACÉUTICO
EN SU HOSPITAL!**
PREGÚNTELE POR SU MEDICACIÓN,
SEGURO QUE LE PUEDE AYUDAR

CUADRO PARA SELLO FARMACIA
CON DATOS DE CONTACTO