



# Cómo hablar con los demás sobre la hoja de consejos de la EH

Puede ser difícil decirle a alguien que usted o un ser querido padece encefalopatía hepática (EH). Es posible que le preocupe que lo juzguen o que se sienta avergonzado por la enfermedad. Estos sentimientos son normales. Para muchas personas, pensar en contarle a alguien sobre su enfermedad puede ser más difícil que la conversación misma. Una buena razón para decírselo a los demás es que puedan ayudarlo en caso de una emergencia. Los siguientes son algunos puntos de conversación para ayudarlo a comenzar.

- ✓ **Tengo/Un ser querido tiene encefalopatía hepática o EH.**
- ✓ **La EH es compleja y puede ser difícil de explicar, pero quiero que las personas en mi vida entiendan cómo puede afectarme a mí o a mi ser querido.**
- ✓ **Mis episodios pueden parecer aleatorios o repentinos.**
- ✓ **La EH es una complicación de una forma de enfermedad hepática: los episodios ocurren porque el hígado no limpia la sangre adecuadamente.**
- ✓ **Si estoy confundido, llamen a mi familia o llévenme al médico/sala de emergencias.**
- ✓ **Si estoy teniendo un episodio, puedo: tener cambios en mi estado de ánimo o personalidad, estar confundido, arrastrar las palabras, no dormir bien, caerme o moverme lentamente.**
- ✓ **Puedo hacer cosas para ayudar a controlar la EH, por ejemplo, tomar medicamentos y hacer cambios en la dieta y en mi estilo de vida. Estos cambios incluyen no beber alcohol y seguir una dieta saludable.**
- ✓ **Si hay una emergencia médica, llamen al 911.**
- ✓ **Si tengo/mi ser querido tiene un episodio, llamen a mi/su médico de inmediato:**  
Nombre: \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_
- ✓ **Después de llamar al médico, llamen a:**  
Nombre (relación): \_\_\_\_\_ Teléfono: \_\_\_\_\_
- ✓ **Gracias por tomarse el tiempo para entender lo que es la EH. Aprecio su apoyo.**

**VISITE [UNDERSTANDINGHE.COM](https://understandinghe.com) PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN.**