

# Estilo de vida

## Enfermedad de Huntington



### Nutrición



Realiza entre tres y cinco comidas al día y evita distraerte durante las mismas

Bebe unos 10 vasos de agua al día

Sigue la dieta mediterránea rica en grasas saludables, fruta y verdura

Usa utensilios adaptados a personas con dificultades motoras finas y toma alimentos fáciles de tragar

### Control del estrés



La planificación ayuda a evitar situaciones estresantes y a controlar los trastornos cognitivos

Divide las tareas en pasos y sigue una rutina regular apoyándote en calendarios y horarios

Procura rodearte de un ambiente tranquilo y sosegado

Identifica las situaciones que te resultan estresantes y diseña estrategias que te ayuden a controlarlas

### Ejercicio



Realiza 20-25 minutos de actividad física moderada diaria, como caminar

Cuando te habitúes, prueba con 15 minutos de actividad aeróbica y 2 días a la semana de actividad para fortalecer la musculatura

### Descanso



Los horarios regulares, el ejercicio y evitar las bebidas estimulantes ayudan a controlar los problemas de sueño derivados de la enfermedad

### Actividad intelectual



El desarrollo de actividades cognitivas te ayudará a mantener tus capacidades intelectuales durante más tiempo

Fuentes:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/huntingtons-disease/diagnosis-treatment/drc-20356122>  
[Guía de la doctora Esther Cubo sobre alimentación y nutrición en Enfermedad de Huntington](#)