LA ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL NO AVISA. ESTATE PREPARADO



Conócete a ti mismo

Es una enfermedad muy individual y lo que funciona para uno no sirve para otros.



Piensa en positivo

Es clave para afrontar la enfermedad como un reto y no como un inconveniente, para confiar en ti mismo y conocer y aceptar tus limitaciones.

Adopta un papel activo

Comunícate con el equipo de salud para tomar decisiones de manera conjunta.



Desarrolla una red de personas de apoyo

Personas de confianza

para reducir el estrés y prevenir trastornos de ansiedad y depresión.



Es importante seguirlo para que sea efectivo y controlar la enfermedad y mejorar la calidad de vida.

Ejercicio físico como rutina



Correr, montar en bicicleta, nadar, caminar,...

mejor 10 minutos al día que 1 hora a la semana.



Comer pequeñas raciones repartidas en 5 o

6 veces al día para favorecer la digestión.

Mantente hidratado



Mejor beber entre horas que durante las

comidas para activar el tránsito intestinal.

Energízate, sin café

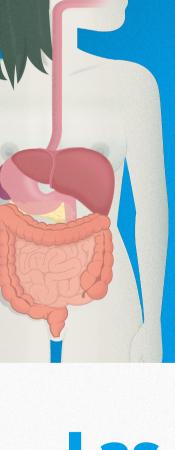


El café y las bebidas gaseosas estimulan el tránsito intestinal y pueden aumentar el número de deposiciones.

Dejar de fumar



El tabaco aumenta el riesgo de complicaciones en la enfermedad de Crohn.



Afecta a mujeres y hombres por igual y en su gran mayoría entre los 20 y 30 años. El origen de la enfermedad es desconocido.

mejoran tu calidad de vida.

Sabías que...

Los síntomas de la enfermedad aparecen bruscamente, en forma de brote. La mayor parte del tiempo tendrás una vida normal.

No existe cura para la enfermedad, pero si tratamientos que

- Conocerte a ti mismo te ayudará a controlar tu enfermedad.
- Las 5 diferencias entre

Enfermedad de Crohn

Colitis Ulcerosa

- · Afecta exclusivamente al colon. La inflamación es superficial.
- No provoca estenosis y/o fístulas. Síntoma predominante, diarrea.
- Es frecuente la aparición de sangre y/o moco en las deposiciones.
- Enfermedad de Crohn • Puede afectar a cualquier tramo del tubo digestivo.

La inflamación afecta a todas las capas

- del intestino. • Síntoma predominante, dolor abdominal.
 - heces indica afectación del colon.

· La aparición de sangre y/o moco en

PortalCLÍNIC



Fundación **BBVA**