

¡SOS brote!

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.



Adopta un papel activo

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



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.



Personas de confianza

Desarrolla una red de personas de apoyo para reducir el estrés y prevenir trastornos de ansiedad y depresión.



Adhesión al tratamiento

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.



Come poco y digiere bien

Comer pequeñas raciones repartidas en 5 o 6 veces al día para favorecer la digestión.



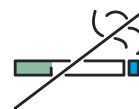
Mantente hidratado

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.

Sabías que...

- ✓ Afecta a mujeres y hombres por igual y en su gran mayoría entre los 20 y 30 años.
- ✓ No existe cura para la enfermedad, pero si tratamientos que mejoran tu calidad de vida.
- ✓ Los síntomas de la enfermedad aparecen bruscamente, en forma de brote. La mayor parte del tiempo tendrás una vida normal.

Un proyecto de:

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

Fundación **BBVA**