

SOS BROT!

LA MALALTIA INFLAMATÒRIA INTESTINAL NO AVISA. ESTIGUES PREPARAT

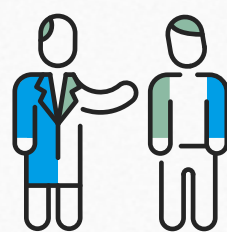
1.



Coneix-te a tu mateix

És una malaltia molt individual i el que funciona per a un no serveix per a altres.

2.



Adopta un paper actiu

Comunica't amb l'equip de salut per prendre decisions de manera conjunta.

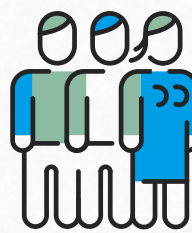
3.



Pensa en positiu

És clau per afrontar la malaltia com un repte i no com un inconvenient, per confiar en tu mateix i conèixer i acceptar les teves limitacions.

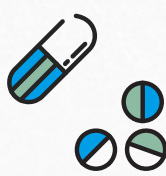
4.



Persones de confiança

Desenvolupa una xarxa de persones de suport per reduir l'estrès i prevenir trastorns d'ansietat i depressió.

5.



Adhesió al tractament

És important seguir-lo perquè sigui efectiu, controlar la malaltia i millorar la qualitat de vida.

6.



Exercici físic com a rutina

Córrer, anar en bicicleta, nedar, caminar,... millor 10 minuts al dia que 1 hora a la setmana.

7.



Menja poc i digereix bé

Menjar petites racions repartides en 5 o 6 vegades al dia per afavorir la digestió.

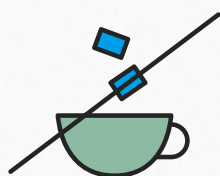
8.



Estigues hidratat

Millor beure entre hores que durant els àpats per activar el trànsit intestinal.

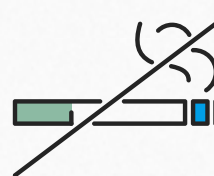
9.



Energitza't, sense cafè

El cafè i les begudes gasoses estimulen el trànsit intestinal i poden augmentar el nombre de deposicions.

10.



Deixa de fumar

El tabac augmenta el risc de complicacions en la malaltia de Crohn.

Sabies que...

- ✓ Afecta a dones i homes per igual i en la seva gran majoria entre els 20 i 30 anys.
- ✓ L'origen de la malaltia és desconegut.
- ✓ Els símptomes de la malaltia apareixen bruscament, en forma de brot. La major part del temps tindràs una vida normal.
- ✓ No existeix cura per a la malaltia, però sí tractaments que milloren la teva qualitat de vida.
- ✓ Conèixer-se un mateix ajuda a controlar la malaltia.

Les 5 diferències entre Colitis Ulcerosa i Malaltia de Crohn



Colitis Ulcerosa

- Afecta exclusivament al còlon.
- La inflamació és superficial.
- No provoca estenosi i/o fístules.
- Síntoma predominant, diarrea.
- És freqüent l'aparició de sang i/o moc a les deposicions.



Enfermetat de Crohn

- Pot afectar qualsevol tram del tub digestiu.
- La inflamació afecta totes les capes de l'intestí.
- Síntoma predominant, dolor abdominal.
- L'aparició de sang i/o moc a la femta indica afectació del còlon.

