

¡SOS brot!

La malaltia inflamatòria intestinal no avisa. Estigues preparat



Coneix-te a tu mateix

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



Adopta un paper actiu

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



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.



Persones de confiança

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



Adhesió al tractament

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



Exercici físic com a rutina

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



Menja poc i digereix bé

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



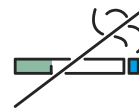
Estigues hidratat

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



Energitza't, sense cafè

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



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.
- ✓ No existeix cura per a la malaltia, però sí tractaments que milloren la teva qualitat de vida.
- ✓ Els símptomes de la malaltia apareixen bruscament, en forma de brot. La major part del temps tindràs una vida normal.

Un projecte de:

CLÍNIC
BARCELONA
Hospital Universitari

Fundación **BBVA**