



Servicio de Aparato Digestivo

Información para pacientes

Recomendación de cuidados en pacientes con **Enfermedad Inflamatoria Intestinal**

¿QUÉ ES UNA ENFERMEDAD INMUNOMEDIADA?

Nuestro cuerpo tiene un sistema de defensa llamado “**sistema inmunitario**”. Este sistema nos protege frente a virus, bacterias y otras enfermedades. Sin embargo, en algunas personas, este sistema **se altera** y ataca por error a partes sanas del cuerpo. A este grupo de enfermedades se las conoce como enfermedades inmunomediadas.

Estas enfermedades causan **inflamación prolongada** en varias partes del cuerpo. Algunas de las más comunes son: lupus, artritis reumatoide, psoriasis, uveítis, enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa.

Son enfermedades crónicas, es decir, no tienen cura definitiva. A veces están activas y otras veces se “duermen”, produciendo menos síntomas.

Aunque no se conocen con exactitud las causas, se sabe que influyen varios factores: una respuesta inmune alterada, los genes y el entorno.

Cuando esta inflamación afecta al intestino, hablamos de **Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII)**. Dentro de este grupo están la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa.



COLITIS ULCEROSA

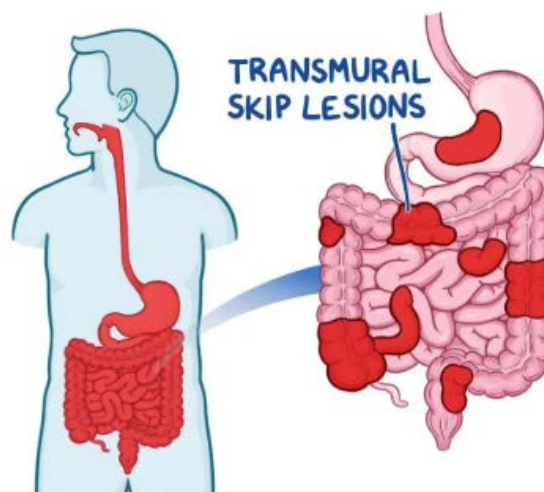
Aparecen lesiones en la pared del intestino grueso(colon)



Fuente: <https://baronpharmacy.com/colitis-ulcerosa-la-enfermedad-de-crohn/>

ENFERMEDAD DE CROHN

Las lesiones pueden aparecer en cualquier parte del aparato digestivo (desde la boca al ano).



Fuente: https://www.osmosis.org/learn/es/Inflammatory_bowel_disease_%28Crohn_disease%29:_Clinical_sciences



Objetivo

¿Por qué son importantes los cuidados en casa?

Seguir bien los cuidados recomendados te ayuda a conocerte mejor y a cuidar de ti mismo. Esto puede hacer que tengas menos brotes y que sean más leves. Así podrás sentirte mejor en tu día a día y mejorar tu calidad de vida.

También aprenderás a identificar los signos de alarma. Si sabes reconocerlos a tiempo, podrás ir al médico antes de que el problema empeore.

Cuidados Generales

1. Sigue tu tratamiento médico

- Toma la medicación tal como te la ha indicado tu especialista.
- No suspendas el tratamiento, aunque te sientas bien, salvo que lo indique tu médico.
- Informa de cualquier efecto secundario que notes.

2. Acude a tus revisiones

- Las visitas regulares ayudan a controlar tu enfermedad y prevenir complicaciones.
- Lleva apuntados tus síntomas o dudas para comentarlos con tu equipo sanitario.

3. Aprende a reconocer los síntomas de alarma

- Alteración en la frecuencia del número de deposiciones, tanto si aumenta como si disminuye de forma importante.
- Si varían las características de las heces (moco, sangre, pus)
- Fiebre.
- Náuseas, vómitos y/o dolor abdominal

Si tienes alguno de estos síntomas, acude cuanto antes a tu médico o urgencias.

4. Evita el tabaco y el alcohol

- El tabaco puede empeorar la enfermedad, sobre todo si tienes Crohn.
- El alcohol irrita el intestino y puede interactuar con tu tratamiento.

5. Aprende a gestionar el estrés

- El estrés no causa la enfermedad, pero puede empeorar los síntomas.
- Técnicas como la respiración, la relajación o el ejercicio moderado pueden ayudarte.

6. Mantén un estilo de vida activo (dentro de tus posibilidades)

- Caminar, nadar o hacer yoga puede ayudarte a sentirte mejor física y emocionalmente.

7. Infórmate y participa

- Entender tu enfermedad te ayuda a tomar mejores decisiones.
- Puedes unirte a asociaciones de pacientes que ofrecen apoyo, información y actividades.

8. Cuida tu Dieta




Lo que se recomienda comer mientras dure un brote.

VERDURAS




Mejor cocinarlas bien en: Puré. Asadas. Hervidas

- 👉 Evita la fibra insoluble, como:
 - Legumbres enteras
 - Verduras fibrosas (ej. alcachofa, espárragos)
 - Verduras que producen gases (ej. coles)





FRUTAS

-  Manzana (en compota o asada)
-  Pera (cocida o al horno)
-  Plátano maduro

LÁCTEOS

-  Lácteos desnatados o sin lactosa (si tiene intolerancia)
-  Yogures desnatados
-  Queso fresco desnatado

PROTEÍNAS

-  Carnes no rojas (pollo, conejo, pavo)
-  Pescado blanco (pescadilla, merluza, lenguado, gallo, mero,) o semigraso (lubina, dorada)
-  Huevo (tortilla francesa o huevo duro)
-  Proteína vegetal: tofu, hummus de garbanzo pelado, lenteja roja

LIQUIDO: Se recomienda beber al menos **medio litro más** de agua diaria durante un brote.

Cuando se encuentre bien sin brote

- Dieta equilibrada y variada (Dieta Mediterránea).
- Hacer **5 comidas** al día.
- **Evitar:** picantes (irritantes), bebidas carbonatadas (flatulencia) y bebidas alcohólicas.
- **Tomar fibra:** Vegetales, frutas, legumbres y cereales (favorecen tránsito intestinal).
- **Forma de cocinar: Sencilla** (hervido, plancha, horno, al vapor)
- Beber **2 litros** de agua.

Preguntas Frecuentes

- **Estar siempre preparado:**
Cuando esté fuera de casa es aconsejable llevar un neceser de aseo personal con ropa interior de recambio, toallitas, etc.
- **¿Hay algún medicamento que no debo tomar?**
No debe tomar antiinflamatorios.
- **¿Cómo introduzco los alimentos cuando finaliza el brote?**
A medida que te encuentres mejor vas introduciendo los alimentos de uno en uno. Por ej.: calabacín, luego calabaza, berenjena, etc.
- Evite el **sobrepeso y obesidad**
- Evite el consumo de alcohol y sustancias tóxicas
- **¿Puedo seguir haciendo deporte?**
Respecto a la actividad física no existe contraindicación alguna. Realice aquella que su condición física tolere. Durante el brote se recomienda esperar hasta su recuperación.
- No olvide tomar la medicación indicada prestando especial atención al horario y/o su ingesta con alimentos para evitar brotes.
- Acuda a las revisiones concertadas con médico y/o enfermera. Un buen control de la enfermedad hace que disminuyan el número de brotes y su severidad.
- **¿Y si quiero tener hijos?**
En caso de buscar embarazo es conveniente planificarlo ya que hay medicaciones que hay que suspender previamente: ej. el metotrexato 6 meses antes (hombres y mujeres).
- **¿Alguna mediación afecta a la lactancia?**
Si. Están contraindicados los siguientes fármacos: ciclosporina, tacrolimus y metotrexato
- **¿Qué hago si tengo hemorroides?**
En caso de molestias por hemorroides puede hacer baños de asiento con agua templada, secarse con toques sin frotar y darse una crema hemorroidal poniendo en un dedo la cantidad de un guisante e introducir unos 3 cm para aplicarlo bien por toda la pared del ano cada 12h durante 5 días.



- **¿Puedo seguir viajando?**

Si prevé viajar al extranjero infórmese antes si es necesario vacunación previa en centros donde existe unidad del viajero y lleve un buen seguro médico.

- **¿Qué es un tratamiento biológico?**

Son fármacos que se obtienen a partir de sistemas vivos (bacterias, levaduras, células). En caso de iniciar un tratamiento biológico se le realizará previamente una analítica completa con mantoux (prueba de la tuberculosis) así como vacunación si fuera necesario. Iniciado el tratamiento no se pueden poner vacunas fabricadas con virus vivos. Ante cualquier duda consulte previamente en la unidad.

- **¿Por qué es importante seguir tu tratamiento?**

Seguir el tratamiento tal y como te lo ha indicado tu especialista es clave para controlar los brotes y mantener la enfermedad estable.

La **adherencia al tratamiento** significa tomar la medicación todos los días, en la dosis y forma correcta, aunque te sientas bien. Muchos pacientes dejan el tratamiento cuando no tienen síntomas, pero eso puede hacer que la enfermedad vuelva con más fuerza.

Si tomas tu medicación de forma regular:

- Reducirás la frecuencia y gravedad de los brotes
- Evitarás complicaciones a largo plazo
- Mejorarás tu calidad de vida

Contacto y Recursos

Para cualquier duda póngase contacto con:

Unidad de Enfermedad Inflamatoria Intestinal

91-704 30 93 Horario Lunes a Viernes (9:30-12h)

email: ueii.hcsc@salud.madrid.org

Fuera de este horario diríjase a **Urgencias** de su hospital



Información Adicional

EDUCAINFLAMATORIA es una plataforma sobre Enfermedad Inflamatoria Intestinal realizada por distintos profesionales dentro del Grupo Español de Trabajo en EII (GETECCU). En ella se puede encontrar información sobre distintos aspectos de la enfermedad.

<https://educainflamatoria.com/>

CONFEDERACIÓN ACCU ESPAÑA

(Confederación de Asociaciones de enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de España)

C/Enrique Trompeta, 6 - Bajo 1

28045 Madrid

+34 660 39 09 89 / 915 426 326

<https://accuesp.com/>

Hospital Clínico San Carlos

Calle Prof. Martín Lagos s/n 28040 Madrid

Tel.: 91 330 30 00

www.comunidad.madrid/hospital/clinicosancarlos