

Vivir con EII

¿Qué es la EII?

- La **EII** (que significa **en**fermedad **in**flamatoria **in**testinal) es un grupo de enfermedades que causan inflamación (hinchazón) en el tracto digestivo. El tracto digestivo está formado por órganos, como el estómago y los intestinos, por donde viajan y se digieren los alimentos y los líquidos.
- La inflamación generada por la EII a veces puede causar dolor, sangrado, diarrea, fatiga (sensación de mucho cansancio) y pérdida de peso.
- Debido a que la EII es una enfermedad crónica (a largo plazo), muchas personas con EII pueden tener brotes o síntomas que se repiten. Los brotes de EII pueden controlarse, y es posible la remisión (cuando los síntomas mejoran o desaparecen). *improve or go away* is possible.

Consejos para controlar un brote de EII:

- Beba mucha agua
- Hable con su médico
- Consuma 4 a 6 comidas más pequeñas en lugar de 3 comidas más grandes
- Lleve un registro de lo que come
- Piense en tomar un multivitamínico
- Haga ejercicio
- Reduzca el estrés



Qué comer durante un brote de EII:

- Al comienzo de un brote, intente tomar líquidos claros, como té o caldo, gelatina, paletas heladas y jugos claros durante 1 a 2 días para darle un respiro al intestino.
- Frutas con menos fibra, como bananas, melón y melón dulce.
- Proteínas magras, como aves, pescado, cerdo magro, tofu y soja.
- Granos refinados, como pan de papa, masa madre, pan sin gluten y avena.
- Las verduras completamente cocidas, como la calabaza y las papas, también pueden probarse como sopa y puré.
- Suplementos nutricionales orales, como Ensure.

A medida que aprenda a vivir con la EII y controle sus brotes, podrá ser un poco más aventurero con sus hábitos alimentarios. Agregue poco a poco cosas nuevas a la dieta. Lleve un registro de los alimentos que mejoran o empeoran los síntomas.

No todas las personas con EII serán iguales a la hora de comer. Algunos alimentos pueden molestar a una persona y a otra no. Lleve un registro de lo que come para ayudar a determinar qué alimentos le causan problemas y cuáles lo hacen sentir mejor.

Alimentos comunes que deben evitarse durante los brotes:



Edulcorantes artificiales



* Alimentos ricos en fibra



Verduras crudas
(como brócoli o coliflor)



Cafeína



Productos lácteos



Comida picante



Alimentos ricos en grasas



Alcohol

Qué comer durante la remisión:



Muchas proteínas (carnes magras, pescado, huevos, tofu)



Frutas y verduras



Alimentos con probióticos
(kimchi, yogur, chucrut)



* Alimentos con pequeñas cantidades de fibra (avena, cereales integrales)



Alimentos antiinflamatorios (cúrcuma, aceite de oliva, pescado graso)



Alimentos ricos en calcio
(berza, kéfir)

* **Una nota sobre la fibra:** Si bien la fibra podría empeorar un brote, en tiempos de remisión, pequeñas cantidades de fibra pueden ayudar con la digestión.

Consejos para prevenir los brotes:

1. Deje de fumar. Los estudios muestran que fumar puede empeorar la enfermedad de Crohn.
2. Tome un suplemento probiótico.
3. Evite el estrés. Los estudios muestran que el estrés puede empeorar los síntomas de la EII, por lo que es importante aprender a manejar el estrés y practicar el cuidado personal.
4. Coma alimentos que lo hagan sentir bien. Evite los alimentos que provocan brotes.
5. Desarrolle un buen horario de sueño.
6. Hable con su médico sobre qué analgésicos son mejores para usted; ¡no todos son útiles para las afecciones del intestino irritable!