

ACABAS DE SER DIAGNOSTICADO/A CON UNA EII

No estás solo/a. Hay muchas cosas que puedes hacer. 

Recibir un diagnóstico puede generar muchas preguntas y emociones. Infórmate, toma un papel activo en tu cuidado y rodeate de apoyo. Con el tratamiento adecuado y hábitos saludables, es posible llevar una vida plena y con bienestar.



RECUERDA

- Cada persona es diferente.
- Habrá días mejores y peores.
- Pequeños pasos diarios marcan una gran diferencia.

Tú eres el protagonista de tu salud. 

ENTIENDE TU ENFERMEDAD

- Las EII (Crohn, colitis ulcerosa o colitis indeterminada) son enfermedades crónicas, pero el tratamiento puede controlar la inflamación y prevenir complicaciones.
- No tienen cura, pero **SÍ** tratamiento.
- El objetivo es lograr la remisión (clínica y, si es posible, también endoscópica) y mantenerla.
- La comunicación con tu equipo médico es clave.



Entiende para qué es cada medicamento, cómo tomarlo y qué posibles efectos secundarios puede tener.



Toma la medicación como se indica, incluso cuando te encuentres bien. No la suspendas sin consultar.



Las revisiones permiten ajustar el tratamiento y detectar a tiempo cualquier problema.



Análisis, endoscopias o pruebas de imagen ayudan a evaluar la evolución de la enfermedad.



Informa a tu equipo médico de cualquier cambio, por pequeño que parezca.



Hablar con personas que entienden lo que vives puede ayudarte emocionalmente.

MEDIDAS IMPORTANTES A TOMAR

CAMBIOS DE HÁBITOS QUE TE AYUDARÁN

ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA



- No existe una dieta única para todos.
- Come variado y equilibrado.
- Identifica qué alimentos te sientan mejor o peor y adapta los.
- Come despacio y en pequeñas cantidades si lo necesitas.

ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR



- El ejercicio moderado mejora el bienestar físico y emocional.
- Elige actividades que disfrutes: caminar, nadar, yoga, bici...
- Ayuda a reducir el estrés, mejora el sueño y la digestión.

GESTIÓN DEL ESTRÉS Y SALUD MENTAL



- El estrés no causa la EII, pero puede empeorar los síntomas.
- Practica técnicas de relajación: respiración profunda, meditación, mindfulness...
- Pide ayuda profesional si la necesitas.

Tu salud mental es parte de tu salud.

DESCANSO DE CALIDAD



- El estrés no causa la EII, pero puede empeorar la recuperación.
- Intenta mantener horarios regulares.
- Crea una rutina de sueño que te ayude a descansar mejor.

EVITA HÁBITOS QUE PUEDEN PERJUDICARTE



- No fumes: el tabaco empeora la evolución de muchas EII, sobre todo la enfermedad de Crohn.
- Limita el alcohol.
- Evita el consumo de antiinflamatorios (AINEs) sin indicación médica.

VACUNAS Y SALUD PREVENTIVA



- Mantén tus vacunas al día (gripe, neumococo, hepatitis B, COVID-19...).
- Realiza revisiones ginecológicas y dermatológicas periódicas.
- Consulta con tu equipo médico ante cualquier duda.

EN TU DÍA A DÍA



Organiza tu tiempo y escucha a tu cuerpo. Descansa cuando lo necesites.



Lleva siempre tu medicación y, si puedes, un resumen de tu diagnóstico por si lo necesitas.



Infórmate en fuentes fiables. Evita "dr. Google".



Habla con tu entorno. Explicar lo que tienes puede ayudarte a recibir comprensión y apoyo.



Celebra tus logros, por pequeños que sean. Cada paso cuenta.

¿CUÁNDO CONSULTAR A TU EQUIPO MÉDICO?

Busca atención si presentas:

- Aumento de deposiciones o diarrea persistente.
- Sangre en las heces.
- Dolor abdominal intenso o continuo.
- Fiebre.
- Pérdida de peso involuntaria.
- Cansancio extremo.
- Cualquier síntoma que te preocupe.



NO ESTÁS SOLO/A

Existen asociaciones de pacientes, foros y grupos de apoyo donde compartir experiencias y resolver dudas. Buscar apoyo es un signo de fortaleza.



Información y conocimiento



Acompañamiento emocional



Actividades y talleres



Derechos y recursos

ENCUENTRA APOYO

Acude a tu asociación de pacientes. Te orientarán, informarán y acompañarán.



LLEVA UN REGISTRO

Anota tus síntomas, brotes, medicación, efectos y dudas. Te ayudará a ti y a tu equipo médico a tomar mejores decisiones.



INFORMACIÓN, APOYO, INVESTIGACIÓN, ESPERANZA

Juntos avanzamos

Estamos contigo.