

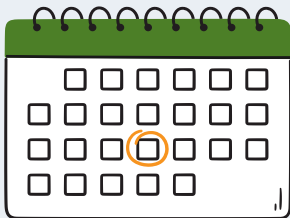
# Gestión de la enfermedad de Crohn y la colitis: consejos para cuidar la salud

La enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa son dos tipos de EII (Enfermedad Inflamatoria Intestinal). La EII provoca inflamación en el tracto digestivo. Algunos de sus síntomas más comunes son la diarrea, el dolor estomacal y los gases, aunque estos síntomas pueden variar según la persona.

**A continuación, encontrará algunos consejos que ayudan a sentirse mejor a muchos afectados con la enfermedad de Crohn y la colitis:**



**Lleve un registro de comidas.** Investigue qué tipo de comida y bebidas puede causar la reaparición de síntomas. Conocer qué los provoca en su caso puede ayudarle a evitarlos.



**Cumpla estrictamente su hora de la medicación.** Tome su medicación para la enfermedad de Crohn o la colitis tal y como le han recetado. Saltarse las dosis puede llevar a una reaparición de los síntomas.

**Infórmese.** Pida información a su médico para que le ayude a entender su enfermedad de Crohn o colitis, por ejemplo, preguntándole si necesitará someterse a chequeos médicos o medicarse.

**Gestione el estrés.** Su cerebro y su sistema digestivo están estrechamente conectados. El estrés en uno puede afectar al otro. Pruebe a caminar, tomar respiraciones profundas o hablar con un terapeuta para reducir los niveles de estrés.



## Preguntas para hacerle a su médico:

- ¿Hay una dieta especial que ayude con la enfermedad de Crohn o con la colitis?
- ¿Qué opciones tengo en cuanto a medicación? ¿Qué me recomienda?
- ¿Tendré que someterme a análisis o chequeos médicos de forma regular? ¿Por qué?