ARTÍCULO INFLAMACIÓN

10 hábitos que pueden mejorar tu colitis ulcerativa

El diagnóstico de una enfermedad crónica puede causar miedo en quien lo padece y su familia, pero aprender todo lo que puedas sobre tu enfermedad y cómo manejar sus síntomas hará que sigas un camino con hábitos que conducen hacia una mejor salud y bienestar.[1] A continuación, te compartimos algunas recomendaciones para que lleves un estilo de vida saludable si sufres de colitis ulcerativa.

Colitis ulcerativa: ¿qué es?

La colitis ulcerativa es una enfermedad crónica del intestino grueso, en la que el revestimiento interno del colon se inflama y desarrolla pequeñas úlceras. [1]

Al ser una enfermedad debilitante puede provocar complicaciones que ponen en riesgo la vida. Aunque no existe una cura conocida, el tratamiento indicado por tú médico, puede reducir los signos y los síntomas de forma significativa e incluso puede contribuir a una remisión de larga duración. [2]

Síntomas de la colitis ulcerativa

Pueden comenzar de forma gradual o repentinamente. En la mitad de las personas solo se suelen presentar síntomas leves, sin embargo otras, pueden tener episodios más graves. Los síntomas pueden incluir: [3]

- Dolor abdominal (zona anterior) y cólicos. [3]
- Un sonido de gorgoteo o chapoteo que se escucha sobre el intestino.[3]
- Sangre y posiblemente pus en las heces.[3]
- Diarrea, desde solo unos cuantos episodios hasta diarrea muy frecuente. [3]
- Fiebre.[3]
- Sensación de que necesita evacuar las heces, aunque los intestinos ya estén vacíos. Puede implicar esfuerzo, dolor y cólicos (tenesmo). [3]
- Pérdida de peso. [3]

Otros síntomas que pueden ocurrir con la colitis ulcerativa incluyen los siguientes: [3]

- Dolor e hinchazón articular. [3]
- Úlceras orales. [3]
- Náuseas y vómitos.[3]
- Protuberancias o úlceras en la piel. [3]

Estilo de vida: 10 hábitos que pueden mejorar tu colitis ulcerativa

1. Toma tus medicamentos[4]

La mejor forma de controlar la colitis ulcerativa es tomando tus medicamentos según lo prescrito por tu médico. Sin embargo, debes saber que los medicamentos no eliminarán inmediatamente todos los síntomas que estás experimentando. Es probable que la diarrea ocasional, los calambres, las náuseas y la fiebre, persistan. Ten en cuenta que ser disciplinado con las recomendaciones de tu médico, puede reducir significativamente el riesgo de exacerbación de colitis ulcerativa. [4]

2. Colitis ulcerativa: ¡lleva una dieta saludable!

Una vez que te han diagnosticado la enfermedad, tendrás que prestar atención a tu dieta para ayudarte a reducir los síntomas de la colitis ulcerativa, reemplazar los nutrientes perdidos y promover la curación. [4]

No hay una sola dieta o plan nutricional específico que funcione para todas las personas con colitis ulcerativa Las recomendaciones alimentarias deben ser personalizadas y dirigidas por un especialista, ya que la colitis ulcerativa varía de persona a persona e incluso puede cambiar en la misma persona a lo largo del tiempo.[4]

Puede haber momentos en los que modificar su dieta puede ser útil, especialmente durante un brote. Tu médico puede recomendarte cambios

en tu dietas en diferentes momentos de la enfermedad, entre ellos: [4]

- **Dieta baja en sal.** Ayuda a reducir la retención de agua, además se sugiere durante la terapia con corticoesteroides para reducir la retención de agua.[4]
- **Dieta baja en fibra.** Se usa para evitar estimular evacuaciones intestinales en la colitis ulcerativa.[4]
- **Dieta sin lactosa.** Especialmente para aquellos que tienen intolerancia a los productos lácteos. [4]
- **Dieta alta en calorías.** Recomendada para pacientes que experimentan pérdida de peso o retraso en el crecimiento.[4]

Aquí están algunos consejos útiles adicionales: [4]

- Reduce la cantidad de alimentos grasosos o fritos en tu dieta, ya que pueden causar diarrea y gases. [4]
- Evita las bebidas carbonatadas si el exceso de gas es un problema.[4]
- Evita la cafeína cuando la diarrea es severa, pues la cafeína puede actuar como un laxante. [4]
- Los alimentos suaves y blandos pueden ser más fáciles de tolerar que las comidas picantes.[4]
- Limitar la ingesta de ciertos alimentos ricos en fibra como nueces, semillas y vegetales crudos puede disminuir tus síntomas.[4]

3. Ten un diario de alimentación[4]

Llevar un diario de alimentos puede ser de gran ayuda porque te permitirá ver la conexión entre lo que comes y los síntomas que pueden surgir. Si ciertos alimentos están causando trastornos digestivos, trata de evitarlos. [4]

4. Come porciones pequeñas de comida[2]

Quizás notes que te sientes mejor cuando comes cinco o seis comidas pequeñas durante el día en lugar de dos o tres más grandes. [2]

5. Bebe mucho líquido[2]

Trata de beber mucho líquido todos los días. Lo mejor es beber agua. El alcohol y las bebidas que contienen cafeína estimulan los intestinos y pueden hacer que la diarrea empeore. [2]

6. Habla con un nutricionista[2]

Si comienzas a perder peso o tu dieta se ha limitado mucho, habla con un nutricionista calificado que pueda guiarte según tus necesidades. [2]

7. Colitis ulcerativa y estrés[2]

Controla el estrés, porque aunque este no es una causa de la colitis ulcerativa, sí puede empeorar tus síntomas y desencadenar brotes.[2]

8. ¡A moverse![2]

El ejercicio, aunque sea suave, puede ayudar a reducir el estrés, aliviar la depresión y normalizar la función intestinal. Habla con tu médico sobre un plan de ejercicios que sea adecuado para ti.[2]

9. ¡Busca apoyo![4]

No ocultes tu condición a familiares, amigos o compañeros de trabajo. Coméntalo con los más cercanos para ayudarlos a entender qué tipo de apoyo necesitas. [4]

10. ¡Ten un plan B!

Aprenderás que existen numerosas estrategias y técnicas que pueden facilitar la vida con colitis ulcerativa. Por ejemplo, los ataques de la diarrea o el dolor abdominal pueden hacer que las personas estén temerosas de estar en lugares públicos, pero eso no es necesario, todo lo que se necesitas es anticiparte. Es posible que desees incorporar algunos de los siguientes pasos en tu planificación: [4]

- Averigua dónde están los baños en restaurantes, áreas comerciales, teatros y lugares públicos. [4]
- Lleva siempre una muda de ropa interior adicional, papel higiénico o toallitas húmedas cuando salgas, viajes o según sea necesario. [4]

- Antes de hacer un traslado o viaje lejano por un largo periodo de tiempo, habla con tu médico para que te brinde las debidas recomendaciones. [4]
- Los planes de viaje que hagas siempre deben incluir un largo plazo de suministro de tus medicamentos y los nombres de los médicos disponibles en el área donde estarás. [4]

Trata de llevar tu vida diaria con completa normalidad, siguiendo estos consejos y haciendo las mismas actividades que hacías antes de tu diagnóstico ¡No hay razón para perderse de aquello que siempre has disfrutado o has querido lograr! Ante cualquier duda o síntoma, consulta con tu médico para que juntos puedan encontrar el mejor camino para manejar tu enfermedad.

Somos Mi Salud Me Mueve, un espacio donde encontrarás información que puede ser útil o de interés para mantener un estilo de vida saludable y conocer sobre diferentes temas de salud en pro del cuidado y el bienestar tuyo y de tu familia. Porque tu salud nos mueve.

Pfizer Esta es una campaña educativa de Pfizer S.A.S. La información aquí presentada es desarrollada con un fin educativo y no se debe utilizar para realizar diagnósticos o tratamientos de ninguna condición médica, ni sustituye la consulta médica.

©Pfizer S.A.S. Todos los derechos reservados – Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización del titular. PP-UNP-COL-0123

Referencias

1. Crohn's and colitis foundation. What is ulcerative colitis. Disponible en https://www.crohnscolitisfoundation.org/what-is-ulcerative-colitis Consultado el 15 de abril de 2022
2. Mayo Clinic. Colitis ulcerosa - Síntomas y causas. Disponible en https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/ulcerative-colitis/symptoms-causes/syc-20353326 Actualizado el 23 de febrero del 2021. Consultado el 15 de abril de 2022
3. MedlinePlus.Colitis ulcerativa.Disponible en https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000250.htm Actualizado el 01 abril del 2022. Consultado el 15 de abril de 2022
4. Crohn's and colitis foundation. Living-with-ulcerative.pdf. Disponible en https://www.crohnscolitisfoundation.org/sites/default/files/legacy/assets/pdfs/living-with-ulcerative.pdf Publicado el 12 del 2018. Consultado el 15 de abril de 2022