



ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL (Cuidados y Recomendaciones al Alta)

¿QUÉ TIENE QUE VIGILAR?

Las manifestaciones más frecuentes son las intestinales: dolor abdominal, número de deposiciones, características (consistencia, diarreas con o sin moco, sangre, cantidad). Cansancio, falta de apetito, pérdida de peso, fiebre.

¿CÓMO PUEDO CUIDARME?

Una vez dada el alta es importante que tengas en cuenta ciertos consejos para poder cuidarte:

Inicialmente es importante seguir la dieta que te recomendamos. Seguir una dieta sin fibra, permite descansar el colon. Contienen fibra: las frutas (ciruelas, melocotones, higos, coco....), las verduras (coliflor, puerros, espinacas, tomates...), las legumbres (garbanzos, lentejas....) tampoco suelen sentar bien.

Los Lácteos (leche, yogures, quesos) en ocasiones producen intolerancia, **SIGUE LAS RECOMENDACIONES DIETÉTICAS DADAS AL ALTA.**

Es importante saber que una vez pasado el brote agudo y de forma progresiva, puedes llegar a comer igual que antes del brote. Intenta probar distintos alimentos y valorar tú mismo cómo te sientan (cada persona es distinta). Si existiera algún alimento contraindicado en tu caso particular, el médico te lo comunicará.

No tomes AINES (antiinflamatorios no esteroideos) ya que empeoran el proceso. Estos medicamentos se suelen utilizar para el dolor. Para saber si un producto es un AINE basta con leer el prospecto ya que pone “no tomar en caso de úlcera gastroduodenal” (Voltarén®, Feldene®, Nolotil®, Neobrufen®....)

Una vez que te vayas recuperando puedes retomar tu vida normal, manteniendo una vida sana.

Te animamos a compartir cualquier duda o preocupación que tengas con el personal de la Unidad y además, existe una **Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa (ACCU)** que te permitirá conocer a más personas que han vivido un mismo proceso que tú (Vicente Abreu nº 7 –Bajo. Tfno.: 945 22 01 40)