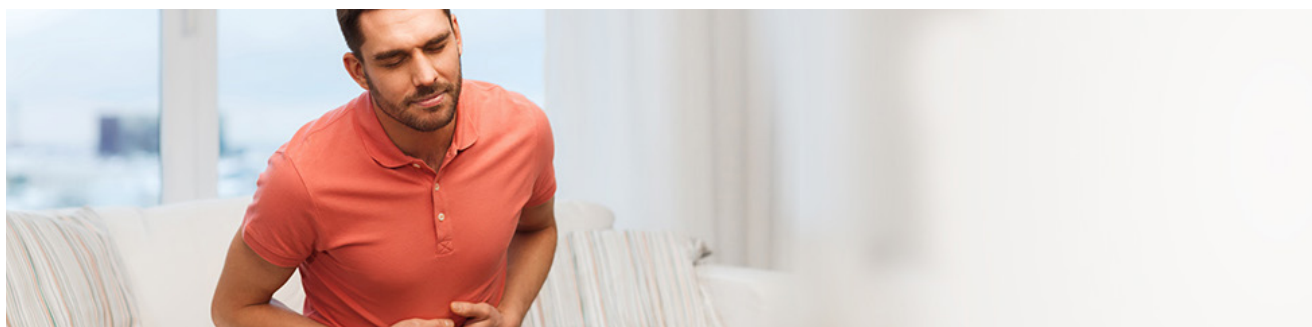


10 consejos para controlar la Enfermedad de Crohn



- 1 Sigue fielmente el tratamiento establecido por tu médico.**
No lo dejes aunque te sientas bien. Y si tienes una recaída, también acude a la consulta en cuanto notes los primeros síntomas para reiniciar el tratamiento si fuera necesario.
- 2 Consulta el uso de ciertos fármacos.**
Siempre consulta con tu médico antes de tomar un medicamento para la diarrea, así como para el tratamiento contra las hemorroides.
- 3 Ten cuidado con la toma de analgésicos.**
Medicamentos como el ibuprofeno y el naproxeno pueden desencadenar una reactivación de la enfermedad en algunos pacientes; si necesitas analgésicos, opta por tomar paracetamol.
- 4 Lleva una dieta variada.**
El objetivo de tu alimentación debe ser prevenir y corregir la desnutrición, así como no empeorar el dolor abdominal o la diarrea. Sigue una dieta rica, pero equilibrada en proteínas, calcio y hierro.
- 5 No le eches la culpa a un alimento.**
Actualmente no hay pruebas científicas suficientes que apunten a que un alimento concreto desencadene, perpetúe o empeore el proceso inflamatorio de la Enfermedad de Crohn. Por tanto, debes evitar únicamente aquellos que aumenten tus síntomas de forma repetida y sistemática.
- 6 Sí a los lácteos y la fibra... en algunos casos.**
La leche y los derivados lácteos son un gran aliado para prevenir la descalcificación de los huesos, aunque la lactosa puede provocar diarrea en algunos casos, por lo que opta por los 'sin lactosa'. También puedes tomar fibra, excepto cuando aparezcan brotes, y recuerda que el membrillo y el plátano estriñen y que las cerezas y las ciruelas son laxantes.
- 7 Deja de fumar.**
El riesgo de recaídas y de necesitar cirugía se duplica en fumadores comparado con los no fumadores, y el tabaco empeora la respuesta al tratamiento y dificulta mantener la remisión de los síntomas.
- 8 Controla el estrés.**
Tus problemas intestinales pueden empeorar si no logras manejar el estrés. Aprender técnicas de relajación, meditación o practicar yoga o tai chi puede ser útil.
- 9 Viaja preparado.**
No renuncies a los viajes, pero informa a tu médico antes de partir para que te aconseje qué medicamentos llevar y qué precauciones tomar.
- 10 Habla de tu problema.**
Muchas personas con enfermedad de Crohn se sienten a veces muy desanimadas. Cuando te suceda, busca apoyo en tu familia o amigos. Las asociaciones de pacientes de pueden dar buena información y apoyo.