

## 10 consejos para prevenir los brotes de colitis ulcerosa



- 1 Sigue una dieta completa y equilibrada.**

Es crucial para evitar la desnutrición y las carencias de nutrientes. En los períodos de remisión, puedes comer de todo, evitando alimentos que en tu caso aumenten los síntomas. Si sufres un brote con diarrea, elimina la fibra.
- 2 Come a pequeñas porciones y con mayor frecuencia.**

Realiza al menos cuatro o cinco ingestas al día y mastica bien y despacio los alimentos.
- 3 Elimina el tabaco de tu vida.**

Es recomendable dejar este hábito, debido a sus efectos nocivos en general para la salud.
- 4 No abandones el ejercicio físico.**

Durante los periodos de remisión, practica el deporte que más te guste para sentirte bien y mantener en forma tu organismo.
- 5 Controla el estrés.**

Los problemas intestinales pueden empeorar si no logras manejar el estrés en momentos problemáticos. Las técnicas de relajación, meditación o disciplinas como el yoga pueden ayudarte.
- 6 Evita ciertos medicamentos.**

No tomes ácido acetilsalicílico (aspirina), ni fármacos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) como el ibuprofeno y el naproxeno sódico porque pueden ser lesivos para el sistema digestivo.
- 7 No dejes el tratamiento a medias.**

Un elevado porcentaje de enfermos de colitis ulcerosa lo hace, pero ello aumenta el peligro de recaída.
- 8 Vacúnate contra la gripe todos los años.**

Y, si vas a ser tratado con inmunosupresores y/o agentes biológicos, asegúrate de que tu inmunización es la adecuada frente a otras enfermedades infecciosas como el tétanos, la difteria, el sarampión, las paperas, la varicela y la hepatitis A y B. Para ello, consulta con tu médico.
- 9 Toma precauciones en lugares públicos.**

No dejes de disfrutar de las actividades sociales, pero controla dónde están los aseos y lleva contigo toallitas húmedas o ropa interior de recambio. Haz lo mismo cuando viajes e informa a tu médico antes de partir.
- 10 Sigue el consejo de tu médico si te indica revisiones con otros especialistas.**

Algunos tratamientos necesarios para el control de la CU pueden hacerte más susceptible de desarrollar otros problemas de salud, en todo caso prevenibles con los controles adecuados.