



Recomendaciones Generales para Pacientes con EII

ALIMENTACIÓN

- Dieta equilibrada, libre y lo más variada posible. En este caso la dieta mediterránea es ideal ya que cumple con los requisitos mencionados.
 - En pacientes con Enfermedad de Crohn que presentan estenosis en alguna zona del intestino deben evitar los alimentos con alto contenido en residuo (fibra), como cereales integrales, pan integral, piña, naranja, espárragos, alcachofas, maíz...
- Están totalmente desaconsejadas las dietas restrictivas. En caso de que haya algún alimento que, de forma prolongada en el tiempo, no sea bien tolerado por el paciente o produzca la aparición de sintomatología de la enfermedad o malestar podemos excluirlo de forma temporal y sustituirlo por otro alimento con las mismas características nutricionales.
- Comer preferiblemente sentado, masticar bien los alimentos y comer despacio.
- Existen algunas especias que son digestivas como la cúrcuma, el comino, el eneldo, el romero, nuez moscada, canela... que pueden ser añadidas a los alimentos.
- Realizar 5 comidas al día que no sean muy abundantes. Se trata de comer más a menudo, pero en cantidades inferiores.
- Emplear métodos sencillos de cocinado de los alimentos, como puede ser hornear o cocinar al vapor.
- Limitar el consumo de carnes grasas, embutidos, pastelería, bollería industrial, azúcares refinados y bebidas azucaradas.
- Evitar el consumo de
 - Tóxicos, como el tabaco y el alcohol
 - Bebidas carbonatadas porque favorecen la aparición de flatulencias
 - Picantes por su acción irritativa



- En caso de tomar nutrición enteral, es decir, lo que conocemos como batidos hiperprotéicos
 - Debemos tomarlos en sorbos pequeños, evitando tomarlo rápidamente ya que puede producir diarrea e intolerancias.
 - No deben sustituir ninguna comida, deben ser tomados entre éstas.
 - Para que sean más agradables de ingerir se les puede añadir canela, cacao, café...
 - Ajustar la temperatura según apetencia sin llegar a extremos.
 - No guardar más de 24 h en nevera abierto.

EJERCICIO

- Realizar actividad física de intensidad ligera a moderada para una vida más saludable, mejor control de los síntomas y mayor bienestar mental ya que disminuye el estrés y la ansiedad.
- Debemos adaptar la actividad física a la edad, la condición física y el estado de salud o actividad de la enfermedad y el tratamiento en cada momento.
- Realizar actividad física de forma progresiva, de menos a más, y regular. Realizar siempre calentamiento previo al ejercicio y estiramientos o fase de vuelta a la calma tras la actividad.
- Es importante la planificación de la actividad para ir más tranquilos, es decir, ir por zonas donde tengamos localizados los baños y podamos detener la actividad en caso de necesidad.
- Buena hidratación antes y después de la realización de actividad física.

DESCANSO

- Las horas que dediquemos a dormir van a interferir en nuestro estado de salud. Se recomienda que durmamos de 7 a 8 horas para mantener un buen estado físico y mental.
- Regularidad en cuanto a los horarios, acostarse siempre sobre la misma hora.
- Establecer rutinas que nos ayuden a relajarnos antes de irnos a dormir, como baños relajantes, infusiones, música... Mantener siempre características ambientales relajantes en cuanto a luces, olores...



- Evitar el uso de cualquier dispositivo electrónico antes de irnos a dormir.
- Debemos evitar las cenas abundantes y pesadas, y las bebidas estimulantes por la tarde-noche.

ADHESIÓN AL TRATAMIENTO

- Es muy importante seguir el tratamiento pautado por tu Equipo de EII tal y como te lo indican.
- El no cumplimiento de las pautas y los olvidos de medicación aumenta las posibilidades de recaída y complicaciones de la Enfermedad. Todo ello implica un mayor número de hospitalizaciones.

VACUNACIÓN

- Es muy importante actualizar el calendario vacunal cuando se produce el diagnóstico de una Enfermedad Inflamatoria Intestinal ya que es un método para prevenir las infecciones más frecuentes.
- El sistema inmune de una persona que padece EII puede verse afectado por la propia actividad de la enfermedad, por el tratamiento con corticoides, inmunosupresores o biológicos, por lo que una correcta vacunación tiene como objetivo PROTEGER.
- Se recomienda la administración de la Vacuna de la Gripe cada año, para ello se debe coger cita en su Centro de Salud o avisar a su Equipo de EII para que se realice una interconsulta al Servicio de Preventiva.

INMUNOSUPRESIÓN

- I. Exposición Solar
 - Como en la población en general, el equipo de EII recomienda limitar las horas de exposición solar y evitar las horas de mayor concentración de radiación UV. Muy importante el uso de cremas solares fotoprotectoras.
 - Especial atención en pacientes que están en tratamiento con medicamentos inmunosupresores, como el inmurel, ya que el sistema inmune está



ligeramente “deprimido” y, además, estos fármacos son fotosensibles, pudiendo producirse reacciones de fotosensibilidad o lesiones malignas en la piel.

II. Ginecología

- En la población en general, se recomienda la realización de revisiones ginecológicas de forma anual y la realización de citología cada tres años.
- En mujeres con Enfermedad Inflamatoria Intestinal que están recibiendo tratamiento inmunosupresor se recomienda además de las revisiones, la realización de citología todos los años.

Consulta de Enfermería de Enfermedades Inflamatorias Intestinales

Lunes y miércoles
8:30 a 14:30 horas
Consulta 201

Número de teléfono: 966 616 517
Correo: inflamatoria_elx@gva.es

Enfermera: Cristina