

Consejos para aliviar la enfermedad intestinal inflamatoria



Para ayudarle a controlar la enfermedad intestinal inflamatoria, su proveedor de atención médica puede recomendarle algunos cambios en su estilo de vida. Dos de los más importantes son la dieta y el control del estrés. Siga las instrucciones de su proveedor de atención médica y pruebe algunas de las recomendaciones que aparecen a continuación.

Cambie su dieta

La dieta puede ser causa importante de la enfermedad intestinal inflamatoria. Trate de seguir las siguientes recomendaciones:

- Tome nota de los alimentos que le producen molestias y evítelos. Los productos lácteos, por ejemplo, a veces son difíciles de digerir.
- Tome de 6 a 8 vasos de agua al día.
- Evite consumir cafeína y tabaco, ya que estimulan los músculos y pueden afectar el funcionamiento del sistema digestivo.
- Evite el alcohol, pues puede irritar el sistema digestivo y empeorar los síntomas.
- Si tiene estreñimiento, consuma más fibra para suavizar las heces y facilitar su paso a través del colon.

Reduzca el estrés

Si el estrés o la ansiedad empeoran sus síntomas, aprenda a controlarlos. Pruebe lo siguiente:

- Identifique los factores que le producen estrés.
- Aprenda nuevas formas de enfrentarlos.
- Hacer ejercicio con regularidad es una de las mejores maneras de reducir el estrés y, además, de aliviar el estreñimiento.