
Control de la enfermedad de Crohn: estilo de vida

La enfermedad de Crohn es un tipo de enfermedad inflamatoria intestinal. Puede llevar una vida plena aunque tenga la enfermedad de Crohn. Concentre sus esfuerzos en mantener el control de sus síntomas. No deje que esta enfermedad lo aisle. Si planifica de antemano y acude a grupos de apoyo, encontrará maneras de lidiar con su situación. Incluso es posible que usted llegue a ayudar a otras personas que tienen la enfermedad de Crohn.

Tenga un plan

Propóngase el siguiente objetivo: “La enfermedad de Crohn no me va a impedir hacer las actividades que disfruto”. Es posible que necesite planificar un poco para alcanzar ese objetivo. Pero si mantiene una actitud positiva, podrá asegurarse de que usted (y no su enfermedad) sea quien tenga el control. Estas son otras sugerencias:

- Sepa dónde puede localizar baños limpios.
- Consuma comidas pequeñas más a menudo en lugar de tener tres comidas grandes, especialmente si no puede llegar rápido a un baño.
- Reduzca la cantidad de alimentos fritos y grasos de su dieta.
- Limite la cantidad de leche y lácteos que consume.
- Si ha tenido un episodio reciente, coma alimentos que le permitan limitar sus síntomas.
- Haga algo de ejercicio todos los días.
- Inscríbase en una clase de reducción del estrés.
- No fume. Fumar empeora la enfermedad de Crohn.

Si va a hacer un viaje largo, coménteles sus planes a su proveedor de atención médica. El proveedor puede enseñarle lo que debe hacer si tiene un episodio mientras está fuera de su casa.

Encuentre un grupo de apoyo

Los grupos de apoyo para la enfermedad de Crohn pueden ayudarlo a resolver muchas de sus posibles preocupaciones. Otras personas ya han pasado por muchas de las cosas que usted está atravesando. El simple hecho de saber que usted no es el único puede ser muy reconfortante. Quizás uno de los integrantes del grupo de apoyo le pueda ofrecer un consejo para viajar o sugerir una técnica perfecta para usted para lidiar con la situación. Y también es formidable saber que usted puede recibir ayuda de otra persona que tiene la enfermedad de Crohn.

Póngase en contacto con la [Fundación de Estados Unidos contra la Enfermedad de Crohn y la Colitis \(Crohn's & Colitis Foundation of America\)](http://www.crohnscolitisfoundation.org) en el sitio web www.crohnscolitisfoundation.org, o por teléfono al 800-932-2423 para obtener más información.



Control de la nutrición

Es posible que pueda comer casi cualquier alimento hasta experimentar un episodio. Y al igual que cualquier persona, debe elegir alimentos sanos. Sin embargo, algunos de los alimentos más sanos pueden empeorarle los síntomas. Estar pendiente de sus “alimentos problemáticos” podría resultarle útil. Si tiene preguntas sobre cómo puede adoptar una alimentación sana, consulte a su proveedor de atención médica.

No hay ninguna regla que permita prever los alimentos que provocarán problemas. La mejor guía con respecto a esto es cómo se siente usted después de comerlos. Quizás tenga que abstenerse de comer alimentos ricos en fibra o los que son más difíciles de digerir. Entre estos se encuentran las frutas y los vegetales frescos. Los alimentos con alto contenido de grasa, tales como los derivados de la leche entera y la carne de res, también pueden empeorar los síntomas durante un episodio. Anote lo que come y el efecto que le produce cada alimento. Si un tipo de alimento le causa problemas, deje de comerlo. Además, tome nota de los alimentos que le producen buenos resultados. Su proveedor de atención médica podría derivarlo a un nutricionista titulado que le indique las mejores opciones de alimentos para su caso. Además, el nutricionista titulado puede asegurarse de que consuma comidas “seguras” a la vez que se alimenta adecuadamente.

Las personas reaccionan diferente a los distintos alimentos. Sin embargo, las siguientes opciones suelen ser “seguras” para comer durante un episodio:

- Atún enlatado en agua
- Pollo sin piel
- Arroz blanco
- Puré de papas
- Pasta sin nada
- Avena instantánea
- Tostada Melba
- Puré de manzana
- Gelatina con sabor
- Budín de vainilla
- Crema pastelera
- Papas horneadas (no se coma la cáscara)
- Duraznos o peras en lata

Si necesita una alimentación especial

En casos poco frecuentes, el intestino delgado no puede absorber nutrientes. La nutrición parenteral total es un tratamiento que proporciona alimentación a través de una vía intravenosa (i. v.). Esto le permite obtener sustancias nutritivas sin comer, mientras le da a

su tubo digestivo tiempo para descansar. Además, la nutrición parenteral total se puede usar como auxiliar de preparación para la cirugía, de ser necesaria. Esta puede administrarse en el hospital. O bien, puede administrarse o en el hogar, con ayuda de un enfermero de atención médica domiciliaria.