



## Vivir con la enfermedad de Crohn



### Descripción general

Le han diagnosticado la enfermedad de Crohn y usted tiene dudas e inquietudes. Usted puede estar preguntándose cómo afectará su vida. La buena noticia es que usted puede tomar medidas para manejar sus síntomas. Estos consejos le ayudarán.

### Controle su dieta

En primer lugar, tómese su dieta en serio. Le convendría comenzar hablando con un dietista. Este le ayudará a limitar o evitar alimentos que agraven sus síntomas. Los productos lácteos, la fibra, las comidas picantes, el alcohol y la cafeína son alimentos problemáticos para muchas personas. Y en vez de tomar desayuno, almuerzo y cena, es posible que le convenga tomar varias comidas más pequeñas a lo largo del día. Beba abundante agua. Y pregúntele a su médico si es necesario que tome algunas vitaminas o suplementos.

### Controle su estrés

El estrés puede exacerbar sus síntomas, por lo tanto, haga una prioridad del manejo del estrés. El ejercicio regular puede ayudar a reducir el estrés. También pueden hacerlo cosas como el yoga y la meditación. Su médico puede darle otros consejos para reducir el estrés.

### No fume

No fume. Fumar empeora sus síntomas. Por eso, si usted es fumador, busque ayuda para dejar de hacerlo.

### Sea consciente de su salud emocional

Por último, no ignore sus emociones. La enfermedad de Crohn hace que algunas personas se depriman. Si está teniendo problemas para sobrellevar la enfermedad de Crohn, considere unirse a un grupo de apoyo. O bien, hable con un terapeuta. Asegúrese de buscar ayuda y obtener el apoyo que necesita.

### Conclusión

Si asume un rol activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted puede aprender a manejar sus síntomas en forma exitosa.

