

# Vivir con Colitis Ulcerosa

## Hábitos Saludables para Ayudar a Su Manejo

Consulte a su médico.

La colitis ulcerosa es solo una parte de la salud general. Hacer cambios positivos como reducir el estrés, comer bien y hacer suficiente ejercicio puede ayudar a quienes lo padecen a tener un mejor manejo de los síntomas.<sup>1,2</sup>

### Comer bien

Lo que comemos y bebemos es importante para la forma de sentirse.<sup>3</sup>

Algunos consejos útiles sobre comer bien:

- Evitar comer más de lo que su sistema pueda manejar al tener pequeñas cantidades más seguido<sup>4-6</sup>
- Evitar o beber menos alcohol<sup>1</sup>
- Intentar comer diferentes tipos de comida, estar seguro(a) de incluir alimentos con fibra y evitar el exceso de alimentos con grasa y azúcar<sup>7</sup>
- Beber mucho líquido para seguir hidratados<sup>7</sup>
- Hablar con su médico sobre los suplementos alimenticios, como vitaminas, para asegurarse de obtener los nutrientes necesarios<sup>7</sup>



Imagen solo para fines representativos.

### Ejercitar

Ejercitarse de manera regular puede mejorar la calidad de vida al:<sup>6</sup>



Ayudarle a mantenerse en un peso que sea saludable para usted<sup>8,9</sup>



Reducir el estrés y la ansiedad<sup>10</sup>



Mejorar la calidad de sueño<sup>11</sup> (¿cuánto toma para que se quede dormido, cuánto duerme y qué tan a menudo se despierta?<sup>12</sup>)



Reducir algunos síntomas de la colitis ulcerosa como el dolor y la fatiga<sup>6,7,11</sup>

## Poner atención a sus detonantes

Darse cuenta de lo que hace que la colitis ulcerosa empeore (sus “detonantes”) puede ser de ayuda.<sup>5</sup>

Los detonantes más comunes incluyen:



### Estrés<sup>6,9</sup>

Disminuir el nivel de estrés y hacer algo todos los días para relajarse,<sup>6</sup> como practicar la concientización,<sup>6,7</sup> realizar ejercicios de respiración<sup>13</sup> o hacer yoga.<sup>13,14</sup>



### Dieta

Tener un diario alimenticio puede ayudar a ver cómo diferentes alimentos le afectan. Hable con su médico antes de descartar cualquier alimento para que no se pierda de ningún nutriente.<sup>5,7</sup>



### Sueño irregular

Dormir bien es importante para ayudar a mantenerse saludable.<sup>12,15</sup> Hable con su médico si tiene problemas para dormir.



### Tabaquismo

Fumar cigarrillos puede hacer que los síntomas empeoren.<sup>1,7,16</sup> Hable con su médico para ayudarlo a dejarlo.

**REFERENCIAS:** **1.** Lo CH et al. Clin Gastroenterol Hepatol. 2021;19(1):87-95.e4 **2.** Irvine JE. Inflamm Bowel Dis. 2008;14(4):554-565 **3.** Fritsch J et al. Clin Gastroenterol Hepatol. 2021;19(6):1189-99 **4.** Gao X et al. Comput Math Methods Med. 2022;5927384 **5.** Crohn's & Colitis UK. Food Edition 9. 02/23. Accessed 06/23 at <https://crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/living-with-crohns-or-colitis/food> **6.** Duff W et al. World J Gastroenterol. 2018;24(28):3055-3070 **7.** Lamb CA et al. Gut. 2019;68(Suppl 3):s1-s106 **8.** Narula N, Fedorak RN. Can J Gastroenterol. 2008;22(5):497-504 **9.** Román AL, Muñoz F. World J Gastroenterol. 2011;17(22):2723-273 **10.** Abo-Ali EA et al. Cureus. 2021;13(6):e15817 **11.** Jones PD et al. Inflamm Bowel Dis. 2015;21(5):1063-1071 **12.** Keefer L et al. J Clin Sleep Med. 2006;2(04):409-16 **13.** Schlee C et al. BMC Complement Med Ther. 2022;22(1): **14.** Kaur S et al. Crohn's & Colitis 360. 2022;4(2) **15.** Chen X et al. Med Sci Monit. 2019;25:7889-7897 **16.** Ungaro R et al. Lancet. 2017;389(10080):1756-1770