

## Diez “claves” para convivir mejor con su Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII)



- 1 Conozca los signos y síntomas de una EII. Si Ud. no comprende las características de la enfermedad que Ud. padece, haga una lista de sus inquietudes para llevar a su médico en la próxima consulta.
- 2 Recuerde que cada paciente con una EII es diferente. No hay un “típico caso” de EII.
- 3 Elija a alguien que pueda darle una completa información sobre su problema y lo escuche con atención y comprensión.
- 4 Adopte una dieta balanceada, utilizando, si es necesario, suplementos vitamínicos.
- 5 Si Ud. presenta una EII, no haga físicamente más de lo que puede hacer, pero no limite su potencial a causa de la enfermedad.
- 6 Consulte a su médico sobre la utilidad de la medicación está tomando, sus efectos adversos y durante cuanto tiempo los deberá recibir.
- 7 Luego de haberse decidido el tratamiento, es importante que Ud. lo siga según la indicación médica; tome los medicamentos con la frecuencia y regularidad con que se le ha ordenado.
- 8 Algunas de las medicaciones para EII deben continuarse aún cuando Ud. se sienta bien; el objetivo, en este caso, es mantenerse sin problemas y bien evitando las recaídas.
- 9 No fume, especialmente si Ud. padece una Enfermedad de Crohn ya que se ha demostrado que el fumar determina un empeoramiento de la enfermedad.
- 10 Si su enfermedad afecta al intestino grueso (colon) debe realizar colonoscopias programadas para prevenir el cáncer colorectal. Pregunte a su médico el plan que se adapta a su caso.