

Tus resultados de control de la EII

Gracias por utilizar la "aplicación de control" de EII. A continuación se presenta un resumen de tus resultados.

Puedes imprimir o guardar esta información en tu ordenador o teléfono móvil. También puedes llevártela en PDF a tu siguiente cita con el médico o enfermera de forma que te puedan dar el apoyo que necesitas para hacer algunos de los cambios que se sugieren.

¿Como crees que tienes de bien controlada tu enfermedad en este momento?

Bien; pero hay días en los que no puedo trabajar

¿En los últimos días has tomado tu medicación?

De forma regular según las indicaciones de mi médico

¿Por qué te resulta difícil tomar tus medicamentos habitualmente?

¿Cuánto ejercicio haces a la semana?

Al menos 20 minutos tres veces por semana

¿Cómo clasificarías tu sensación de bienestar emocional?

En general me siento bien

¿Te sientes capaz de hablar libremente a los demás sobre tu enfermedad?

Sí, hablo de ello con la mayoría de la gente que conozco

Describe tus hábitos alimenticios

Como pequeñas cantidades a lo largo del día

¿Tomas algún suplemento multivitamínico?

Yes

¿Fumas?

Sí

¿Cuánto alcohol bebes a la semana?

No bebo nada de alcohol o muy rara vez (menos de una vez al mes)

¿Qué tipo de alimentos comes habitualmente?

- Productos lácteos (leche, yogures, queso)
- Pescados y aves

Tus resultados

Controlar tu EII puede ser todo un desafío; es sumamente importante que tomes buenas decisiones respecto a tu estilo de vida. A continuación se presentan algunas recomendaciones para ayudarte a manejar tu EII hechas a la medida de las respuestas que has proporcionado.

Medicamentos

Bien hecho - tomar la medicación según lo prescrito por tu médico te ayudará realmente a controlar tu EII.

Ejercicio

Bien hecho; hacer ejercicio con regularidad es bueno para ti tanto psicológica como físicamente y te ayudará a sobrellevar tu EII.

El estrés y las emociones

Mantenerse emocionalmente bien puede ser útil para manejar la EII - ¡sigue así!

Comunicación

Bien hecho. Hablar de tu EII te ayudará a que otras personas entiendan tu estado y cómo te afecta. También ayudará a romper los tabúes alrededor de la EII. Si no lo has hecho, podría resultarte útil unirse a grupos de pacientes en los que puedas hablar sobre lo que te está pasando, con otras personas que tienen una situación similar. [Visita nuestra página de vínculos útiles.](#)

Alimentación

Comer pequeñas cantidades durante el día generalmente es beneficioso para las personas con EII. Las pequeñas cantidades te ayudarán a reducir la carga en el sistema digestivo, facilitando la digestión del alimento.

Los alimentos líquidos o en puré son muy útiles cuando se presenta una reactivación de la enfermedad. Habla con tu médico o dietista sobre la mejor forma de incluir una dieta líquida si aún no lo has hecho.

Reduce o evita la ingesta de leche y de productos lácteos. La leche y productos lácteos (leche, crema y quesos procesados, menos en yogures enteros o bajos en grasa) pueden agravar los síntomas de la enfermedad inflamatoria intestinal. Es necesario evitarlos durante la recaída y se pueden volver a incluir gradualmente en la dieta dependiendo de tu tolerancia personal a los productos lácteos.

El pescado contiene aminoácidos esenciales y es una buena fuente de proteína. La proteína puede ser útil durante una reagudización de síntomas y durante la recuperación. Intenta comer pescados ricos en ácidos grasos omega-3 tales como el salmón y el atún.

Siempre habla con un dietista o nutricionista cualificado si te preocupa tu dieta.

Vitamins

En general, merece la pena para la mayoría de las personas con EII tomar un preparado multivitamínico con regularidad. Habla con tu médico sobre los mejores suplementos de vitaminas y minerales para tu situación.

Fumar

Las investigaciones han demostrado que fumar tiene un efecto negativo en los pacientes que padecen la enfermedad de Crohn. Hay pruebas contradictorias sobre el efecto del tabaquismo en la colitis ulcerosa, pero en general el fumar siempre es malo para la salud.

Alcohol

Beber moderadamente generalmente es aceptable para las personas con EII . No obstante, si sientes que tus síntomas empeoran, intenta reducir la ingesta de alcohol por un tiempo para ver si hay diferencias.

La aplicación de control de la EII para la EII NO SUSTITUYE LA ASESORÍA DE UN MÉDICO. La aplicación de control de la EII solamente tiene fines informativos y no pretende sustituir la asistencia, el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento de un médico. Los usuarios de esta aplicación asumen el riesgo de que la información y la documentación contenida en la misma pudieran no satisfacer sus necesidades y requerimientos. Si cree tener una emergencia médica, llame a su médico o a los servicios de emergencia inmediatamente.

Vivir con EII

Información y ayuda sobre la EII

© Ferring 2015 B.V. FERRING y la marca FERRING son marcas registradas de Ferring B.V. Visite www.ferring.com para más información.