

Decálogo de recomendaciones psicológicas

1 Cada paciente con Enfermedad de Crohn o Colitis Ulcerosa es distinto, no pienses que lo que les pasa a otros pacientes te va a pasar a ti.

2 El tratamiento psicológico te va a beneficiar. Ten en cuenta que el no ser consciente de cómo nos afecta una enfermedad es común en las personas y, por supuesto, también en pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal.

3 Aceptar las molestias y limitaciones de la enfermedad mejorará tu bienestar.

4 Hablar sobre tu enfermedad y expresar tus sentimientos es bueno, pero hablar sólo de ella o quejarte constantemente, es contraproducente.

5 Identificar las situaciones más difíciles para ti con respecto a tu enfermedad y buscar soluciones para resolverlas.

6 No pensar que cualquier sensación o signo de la enfermedad que aparezca (cansancio, dolor, heces más líquidas ...) son peligrosos y provocarán un brote.

7 Asumir que irás con frecuencia al baño y no obsesionarte con contar las veces que vas o mirar las heces. Todo ello no es signo de que estés empeorando, sólo un síntoma de tu enfermedad.

8 No evitar actividades, ni sitios donde pueda ser difícil encontrar un baño.

9 Seguir haciendo una vida lo más normal posible, sin obsesionarte con la enfermedad, reincorporando actividades agradables (salir con amigos, hacer deporte, viajar, etc.) y prestar más atención a todo lo bueno que hay en tu vida.

10 Contar con un tratamiento psicológico basado en la evidencia científica, es una decisión importante para afrontar tu enfermedad.

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio
de la Ansiedad y el Estrés
www.ucm.es/info/seas/

Enfermedad Inflamatoria Intestinal

Aspectos Psicológicos

Mejora los aspectos
emocionales, mejorará
tu calidad de vida



www.copmadrid.org

Enfermedad Inflamatoria Intestinal Aspectos Psicológicos



Mejora los aspectos
emocionales, mejorará
tu calidad de vida

¿Qué es?

La Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) es un trastorno gastrointestinal de carácter crónico, en el que se produce, como signo principal, la inflamación o ulceración del intestino delgado y/o grueso.

Existen 2 tipos principales:

- **Colitis Ulcerosa.**
- **Enfermedad de Crohn.**

¿Cuál es el tratamiento de la EII?

- **Fármacos**
- **Intervenciones quirúrgicas (en ocasiones)**
- **Intervención psicológica**

¿Cómo afecta a nuestra calidad de vida?

Nuestra vida cambia notablemente:

Visitas a médicos: son frecuentes las visitas a médicos, pruebas diagnósticas molestas y, en ocasiones, intervenciones quirúrgicas, etc.

Emociones desadaptativas: nos sentimos derrotados, con ansiedad, depresión, miedo, preocupación, rabia, vergüenza ante la enfermedad, estamos en estado de alerta (nos obsesionamos con los síntomas), etc.

Cambios en nuestros comportamientos: dejamos de salir para protegernos del cansancio, dejamos de hacer cosas que nos gustan (deporte, viajar, ocio...), contamos las veces que vamos al baño, evitamos lugares si no hay baño cerca, etc.

Otros cambios: la familia también sufre la enfermedad, nos aislamos de los amigos, se tienen ausencias escolares, frecuentes bajas laborales o pérdida del trabajo, con consecuentes problemas económicos.

¿Por qué se produce?



Es necesario atender a todos los aspectos de la enfermedad

¿Cuáles son los síntomas de la Colitis Ulcerosa y de la Enfermedad de Crohn?

- **Síntomas intestinales:** diarreas, estreñimiento, dolor abdominal, hemorragias rectales, etc.
- **Síntomas no intestinales:** fiebre baja, pérdida de peso, anemia, cansancio, dolor en articulaciones, inflamación de ojos, problemas en la piel, etc.

Tú médico debe ser quién confirme y explique lo necesario acerca de esta enfermedad, y en su caso, haga un diagnóstico diferencial con otras enfermedades que tienen síntomas similares, como en el caso del Síndrome del Intestino Irritable. Si necesita más información, acuda a su médico.

¿Necesito tratamiento psicológico si tengo Colitis Ulcerosa o Enfermedad de Crohn?

Desde el tratamiento psicológico basado en la evidencia científica, se planifican las acciones más indicadas para que el paciente consiga:

- **Adaptarse** mejor a las consecuencias de la enfermedad.
- **Aceptar** las molestias y limitaciones que la enfermedad conlleva.
- **Afrontar** las demandas de la enfermedad, por el estrés que la propia enfermedad produce.
- **Disminuir** el miedo, la ansiedad, depresión y otras emociones negativas.
- **Reducir** el dolor y otros síntomas propios de la enfermedad.
- **Aprender** cómo comunicarse con la familia, los amigos, tu pareja o los compañeros de trabajo, acerca de lo que te pasa.

El tratamiento psicológico es, sin duda, un aporte fundamental en el afrontamiento de la enfermedad.