

11. ¿Qué puedo hacer yo para prevenir los brotes de la enfermedad?

Recomendaciones generales:

- Acudir a los controles médicos y seguir las pautas que se indican en la consulta.
- No dejar el tratamiento (aunque se encuentre bien, si deja el tratamiento puede volver a recaer).
- No tomar antiinflamatorios (AINES) sin consultarlo con su digestólogo.
- Utilizar paracetamol para resfriados comunes, estados gripales o dolores de cabeza,... etc. (evitar ibuprofeno, ácido acetilsalicílico, diclofenaco...).
- Puedes tomar antibióticos y anticonceptivos. No están contraindicados.
- Algunos medicamentos pueden interferir en los síntomas digestivos. Por ejemplo: los antibióticos pueden provocar diarrea, y la codeína o la loperamida pueden provocar estreñimiento.
- Hacer una dieta sana, equilibrada y variada.
- Hacer ejercicio.
- Intentar evitar situaciones de estrés y mantener una actitud positiva adaptándose a cada situación durante el curso de la enfermedad.
- Seguir las recomendaciones de la población general en cuanto a visitas al ginecólogo, dentista...etc.
- Si busca información sobre su enfermedad en Internet, contrástela siempre con los profesionales de su centro.

12. ¿Cuándo debo llamar a mi médico o enfermera de referencia?

- Dudas con el tratamiento.
- Sospecha de actividad (brote) de la enfermedad.
- Consejos sobre otras medicaciones.
- Valoración analítica para el seguimiento de fármacos.
- Si se produce o se quiere planificar un embarazo.

13. ¿Dónde puedo encontrar más información?

Existen diferentes recursos electrónicos fiables.

- Grupo Español de Trabajo en Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerosa (**GETECCU**): Asociación de ámbito nacional cuyos objetivos primordiales son el estudio y la investigación de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal y procurar la homologación de criterios clínico-terapéuticos en el diagnóstico y tratamiento.
<http://www.geteccu.org/?pagina=pacientes>
(consultada el 17 de Septiembre 2010)
- Confederaciones de Asociaciones de enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de España (**ACCU España**): Asociación de pacientes sin ánimo de lucro.
<http://www.accuesp.com/es/index.html>
(consultada el 17 de Septiembre 2010)
- **LIFE and IBD**: Web educativa en diferentes idiomas con información personalizada que le ayudará a involucrarse en el manejo de su enfermedad.
<http://www.lifeandibd.org/spanish/>
(consultada el 17 de Septiembre 2010)
- **Medline Plus**: Es un servicio de la Biblioteca Nacional de Medicina de EE.UU. y los Institutos Nacionales de la Salud. Ofrece información para pacientes, tutoriales interactivos y noticias recientes.
<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/>
(consultada el 17 de Septiembre 2010)

Elaborado y avalado por el Grupo Enfermero de Trabajo en EII (GETEII-GETECCU)

Unidad de Atención Integral de Enfermedad
Inflamatoria Intestinal (EII)

Servicio de Digestivo
Valdecilla Sur

Primera planta – Pasillo 1
Teléfono 942202880 // 630330676



Colitis Ulcerosa



**UNIDAD DE ENFERMEDAD
INFLAMATORIA INTESTINAL**

SERVICIO DE DIGESTIVO

**HOSPITAL UNIVERSITARIO
MARQUÉS DE VALDECILLA**

1. ¿Qué es la Colitis Ulcerosa?

Es una Enfermedad Inflamatoria Intestinal crónica de causa desconocida que afecta al colon (pudiéndose localizar) desde el recto hasta el ciego. Según las zonas afectadas podemos hablar de:

- * **Proctitis ulcerosa** (afecta al recto, parte final del colon).
- * **Colitis izquierda** (afecta hasta el colon izquierdo).
- * **Colitis extensa** (afecta más allá del colon izquierdo).

Durante el proceso de la enfermedad, hay periodos en los que la enfermedad está inactiva (remisión) y otros en los que aparecen síntomas (brote).

2. ¿Qué síntomas puedo tener?

Los síntomas y molestias pueden variar de una persona a otra. Los más frecuentes son:

- Deposiciones pequeñas y numerosas.
- Tenesmo (sensación de defecación incompleta).
- Incontinencia (incapacidad de retener la deposición).
- Rectorragias (sangre en las deposiciones).
- Dolor abdominal en forma de retortijones.
- Fiebre.
- Pérdida de peso.
- Cansancio.

3. ¿Cuáles son las pruebas más habituales?

- * **Endoscopia digestiva:** Procedimiento en que se usa un tubo (endoscopio) para visualizar la mucosa intestinal y valorar la actividad de la enfermedad.
- * **TAC:** Procedimiento que se utiliza para valorar complicaciones intestinales.
- * **Resonancia Magnética:** Técnica de imagen para valorar la actividad de la enfermedad.
- * **Radiografía abdominal:** Imagen del abdomen que ayuda a valorar complicaciones intestinales.
- * **Análisis de sangre:** Procedimiento que se utiliza para el control de la enfermedad y de la medicación. Es la prueba más frecuente.

4. ¿Qué tratamiento debo seguir?

Actualmente no existe ningún fármaco que cure la enfermedad, por lo que se utiliza medicación para tratar los brotes y retrasar la aparición de síntomas.

Hay dos tipos de tratamientos:

- Tratamiento para controlar los brotes de la enfermedad (medicamentos que intentan mejorar los síntomas o molestias).
- Tratamiento para mantener la remisión (para controlar la inflamación que aparece en el tubo digestivo). Sin embargo, según su situación concreta, el digestólogo y usted tomarán una decisión acerca del tratamiento que más le conviene.

5. ¿Qué debo comer?

- Se debe mantener una dieta equilibrada y variada, teniendo en cuenta y adecuando la dieta a los alimentos que no se toleren o que sienten mal.
- Puede ser que en los momentos de actividad de la enfermedad sea necesaria alguna modificación de la dieta para evitar complicaciones.

6. ¿Tendré problemas para tener hijos?

- Los pacientes, ya sean hombres o mujeres, tienen en general la misma capacidad de tener hijos que la población general.
- En algunos pacientes tras ser operados pueden darse problemas de fertilidad.
- El embarazo no es aconsejable cuando la enfermedad está activa o en el curso de determinados tratamientos.

7. ¿Afecta la enfermedad al desarrollo del embarazo o el feto?

- Antes de llevar a cabo un embarazo siempre debe consultar con su médico especialista para decidir el mejor momento, y siempre será cuando la enfermedad esté inactiva, si esto es así, con gran probabilidad todo irá bien.
- Si por el contrario, el embarazo se produce durante un brote hay que tratar la enfermedad de forma rápida ya que si no podría empeorar o incluso mantenerse durante toda la gestación. Su médico decidirá cuál es el tratamiento más seguro.

8. ¿Podré dar el pecho?

- La lactancia materna siempre es recomendable pero dependerá del tipo de tratamiento que se esté tomando.

9. ¿Qué relación tienen las vacunas con la Colitis Ulcerosa?

- Algunos medicamentos utilizados para tratar los síntomas de la Colitis Ulcerosa actúan disminuyendo la respuesta inmunitaria del organismo, aumentando de esta manera el riesgo de infecciones relacionado con el tratamiento farmacológico.
- La actualización del calendario de vacunas es fundamental para evitar el riesgo de infecciones durante el tratamiento. Por eso, si es necesario, su médico o enfermera de referencia le indicarán que se vacune de aquellas vacunas que no consten o no estén inmunizados.

10. ¿Qué debe tener en cuenta la persona que viaja con Colitis Ulcerosa?

No existen limitaciones a la hora de viajar, pero debe tener en cuenta algunas cuestiones, por este motivo aconsejamos:

- Escoger un destino con un buen sistema de salud.
- Contratar un seguro médico.
- Planificar el viaje con antelación sobre todo si son necesarias determinadas vacunas.
- Informarse de las vacunas que debe administrarse y preguntar a su médico o enfermera de referencia si son compatibles con la medicación que toma en ese momento.
- Llevar consigo un informe médico donde se describa su estado de salud actual y la pauta de medicación prescrita. Será útil en caso de urgencia o para pasar la aduana.
- Revisar que lleva la cantidad suficiente de medicación para toda la estancia.
- Llevar el teléfono y el correo electrónico de contacto del centro dónde realizan el seguimiento de su enfermedad.
- No beber agua del grifo o bebidas con hielo. Lavar ensaladas y frutas con agua embotellada. Una gastroenteritis podría desencadenar un brote de la enfermedad.