

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 05, 2021

Vivir con la enfermedad de Crohn

La enfermedad de Crohn puede ser una enfermedad frustrante. Algunas veces puedes sentirte bien, y otras veces puedes sentir que no puedes hacer mucho en absoluto.

Con el tiempo, es probable que mejores escuches a tu cuerpo y descubras lo que puedes y no puedes hacer en un día en particular.

Hemos hablado con médicos y con personas que tienen la enfermedad de Crohn. A continuación, analizamos algunas de las ideas que tenían sobre vivir con la enfermedad.

- Vale la pena tomarse un tiempo para **informarse sobre la enfermedad de Crohn**. Las investigaciones sugieren que las personas que obtienen más información tienden a sentirse menos ansiosas. Saber más sobre la enfermedad de Crohn puede ayudarte a reconocer los momentos en los que necesitas ver a un médico.

También es útil estar al tanto de los diferentes medicamentos que pueden ayudar. Por ejemplo, puede preguntarle a su médico sobre el cambio de medicamentos si tiene **efectos secundarios** de su tratamiento.

- Hablar con su médico es un buen primer paso para aprender más sobre la enfermedad de Crohn. Internet es otra fuente útil de información, aunque vale la pena mirar quién escribió la información en un sitio web en particular, para asegurarse de que sea confiable.

Otras personas con enfermedad de Crohn pueden ayudar ofreciendo información y apoyo. Es posible que desees encontrar un **grupo de apoyo** en tu área, o buscar foros o salas de chat en línea.

- Algunas personas con enfermedad de Crohn descubren que los alimentos que comen no afectan mucho sus síntomas. Para otros, ciertos alimentos pueden causar problemas. Por ejemplo, si tienes una sección estrecha en el intestino, los alimentos que tienen mucha fibra pueden provocar una obstrucción, mientras que algunas personas con enfermedad de Crohn necesitan más fibra.

Puede pedirle a su médico que lo derive a un **dietista**. Un dietista puede ayudarlo a ajustar su dieta sin dejar de obtener todos los nutrientes que necesita para mantenerse saludable.

Vivir con la enfermedad de Crohn

- Si **fumas**, esto puede ser especialmente perjudicial si tienes la enfermedad de Crohn, ya que puede significar que tienes síntomas con más frecuencia. Además, la cirugía para la enfermedad de Crohn es menos exitosa en las personas que fuman. Si quieres dejar de fumar, existen tratamientos que pueden ayudarte. Consulte a su médico o farmacéutico.
- Es importante que prestes atención a cómo te sientes. La enfermedad de Crohn no se produce debido al estrés, pero las personas que están especialmente deprimidas o ansiosas parecen tener peores síntomas. Y si te sientes estresado, esto puede hacer que sea más difícil lidiar con tu enfermedad.

Su médico puede brindarle consejos y recomendar tratamientos si se siente **estresado, ansioso o deprimido**.

- Hable con su médico acerca de los medicamentos de uso diario para tratar síntomas como dolor de estómago o calambres. Por ejemplo, los medicamentos antiespasmódicos pueden ayudar con los calambres. Si tienes dolor, muchos médicos recomiendan el paracetamol.

Puede obtener analgésicos más fuertes con receta médica. Pero debe evitar los analgésicos llamados medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE): el ibuprofeno es uno de los más comunes. Estos medicamentos pueden irritar el estómago, lo que puede empeorar los síntomas de la enfermedad de Crohn.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

