En ACCU te ayudamos

- Orientando y resolviendo dudas sobre la EII.
- Escuchando y apoyando.
- Promoviendo la investigación, la sensibilización y los derechos de los pacientes.

El impacto emocional del crohn y la colitis ulcerosa

Encuentra más info sobre la EII en:

www.accuesp.com

915 426 326

at.pacientes@accuesp.com

Patrocinado por:

janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF Johnson & Johnson

Confederación ACCU
Crohn y Colitis Ulcerosa

Aceptar el diagnóstico del crohn o de la colitis ulcerosa no es fácil y es normal sentir impotencia, enfado, incertidumbre y miedo.

¿Cómo afectan el crohn y la colitis ulcerosa a nivel emocional?

La enfermedad inflamatoria intestinal (EII) tiene un gran impacto a nivel emocional.

Durante los brotes, **hasta un 39% de los paciente sufre ansiedad y un 25% presentan depresión.** Un 30% de los pacientes con la enfermedad inactiva también las sufren.

Otros síntomas que causan un gran impacto en nuestro estado de ánimo son las alteraciones del sueño y la fatiga, muy comunes en la EII.

Aprendiendo a vivir con EII

Una de las primeras preguntas que surgen es ¿por qué a mí?, en la que se experimenta la "pérdida de la salud" y si no se gestiona puede generar mucho sufrimiento. Se desconoce qué causa la EII, por tanto no hay nada que hayas hecho o no para provocar su aparición.

Acceder a buena información y ser práctico en la búsqueda de soluciones a los diferentes obstáculos que te presenta la enfermedad, te ayudará a comprenderla y manejarla mejor.

Tener una enfermedad crónica, no significa que siempre se esté enfermo.

¿Qué puedo hacer para mejorar mi calidad de vida?

Tener unos hábitos de vida saludables te ayudará a sentirte mejor.

No abandones la medicación porque es lo que ayuda a controlar los síntomas y mantiene la remisión.

Practica ejercicio físico de manera regular para mejorar tu estado de ánimo, tu forma física y reducir la fatiga.

Evita excesos con el alcohol y abandona el tabaco.

Sigue una dieta equilibrada y adaptada a la fase de la enfermedad (brote o remisión).

Busca el apoyo de tu familia, amigos, asociaciones de pacientes y personal sanitario de tu hospital de referencia.

Afronta el estrés con estrategias como la meditación, las técnicas de respiración o la risoterapia.

Conoce a otros pacientes para compartir experiencias y aceptar tu enfermedad. Utiliza los servicios de apoyo al paciente de las asociaciones ACCU.

Con el apoyo de los profesionales de la salud y las asociaciones ACCU es más fácil hacer frente al crohn y la colitis ulcerosa.