ENGAGE-IBD
(INVOLÚCRATE EN TU EII)

Tu guía para vivir bien con Crohn y colitis ulcerosa

Una guía accesible, creada para ayudarte a tomar el control de tu enfermedad, ganar confianza, vivir plenamente… y sentirte apoyado a cada paso.

ENGAGE-IBD es una iniciativa de miGut-Health, en colaboración con UNICATT (EngageMindsHUB) e IFCCA

Creado en el marco del proyecto miGut-Health de la UE HORIZON HLTH-2022-STAYHLTH-02-01:
Plan personalizado de salud intestinal para apoyar la implicación del paciente en el cuidado de la EII.

© miGut-Health, 2025 Todos los derechos reservados.

EngageMinds HUB | Università Cattolica del Sacro Cuore | IFCCA | miGut-Health | Funded by the European Union

SOBRE ESTA GUÍA

Vivir con **enfermedad de Crohn** o **colitis ulcerosa** supone ajustar el modo en que gestionas tu salud, tus emociones, tus decisiones cotidianas. Por ello, hemos creado esta guía repleta de **recursos prácticos** con los que ayudarte a **comprender** tu enfermedad, **ganar confianza** y, en suma, vivir bien con la EII o Enfermedad Inflamatoria Intestinal.

Tras la guía ENGAGE-IBD se halla un equipo formado por personas con EII, profesionales de la salud y expertos en participación del paciente, dentro del proyecto miGut-Health financiado por la Unión Europea. La guía se enmarca a su vez en un programa de implicación del paciente, reconocido como agente activo en el cuidado de su salud, y tiene como objeto fomentar la toma de decisiones compartidas, el conocimiento y la capacidad para planificar a largo plazo en pro de su bienestar, respetando sus valores y objetivos.

Con el fin de hacer la guía accesible al mayor número de personas y evitar que resulte abrumadora, hemos evitado abordar temas demasiado individualizados o especializados, como el embarazo, la sexualidad, las intervenciones quirúrgicas o el cuidado de las ostomías. No obstante, sabemos que estos aspectos pueden ser importantes para ti: si necesitas apoyo o información sobre alguna de estas áreas, te animamos a hablar directamente con **tu equipo de EII**, que podrá ofrecerte orientación personalizada o remitirte a recursos especializados y fiables. Al final de la guía encontrarás referencias y recursos recomendados sobre estos temas; en varios de los casos hemos procurado ofrecer alternativas en español a las referencias originales en inglés.

Esta guía no sustituye a la prescripción médica.
Consulta siempre con un profesional antes de tomar cualquier decisión sobre tu tratamiento, tu dieta o tu plan de cuidado.

Sumario

Usa esta guía como mejor se adapte a ti. Léela de principio a fin o ve directamente a la sección que responda a tus necesidades en cada momento.

Introducción 4
Descubre esta guía y aprende cómo puede ayudarte

Edúcate sobre la EII 6
Comprende tu enfermedad y qué supone para tu vida diaria

Navega por los recursos de salud 10
Aprende cómo acceder a la atención y el apoyo adecuados

Guíate entre los distintos síntomas 14
Aprende a reconocer factores y patrones, y a hablarlos con tu equipo

Adhiérete a tu plan terapéutico 20
Haz que tu tratamiento se adapte a ti, no al revés

Gestiona activamente tus decisiones 24
Toma parte en las decisiones, pregunta y comparte lo que te importa

Eleva tu bienestar emocional 28
Cuida tu salud mental y tu resiliencia emocional

Implícate en tu dieta 32
Descubre qué le va mejor a tu intestino y a tu estilo de vida

Bríndate una red de apoyo 38
Conecta con personas que te entiendan y deseen ayudarte

Define metas cercanas y futuras 42
Mira hacia adelante y céntrate en el futuro que quieres construir

Conclusión: Da forma a tu propio camino 46
Utiliza esta guía para gestionar tu EII

Recursos y referencias en línea 47
Sitios web fiables, herramientas y lecturas complementarias

ENGAGE-IBD *(INVOLÚCRATE EN TU EII)*
Introducción

¿Vives con EII? - Bienvenido a tu guía ENGAGE-IBD

Un diagnóstico de Crohn o colitis ulcerosa —los dos tipos más frecuentes de EII o Enfermedad Inflamatoria Intestinal— puede resultar abrumador. La incertidumbre, las preocupaciones y las preguntas son algo normal. Vivir con una enfermedad crónica puede ser un desafío, pero recuerda: no estás solo, **estamos aquí para ayudarte**.

Toma el control de tu EII

Esta guía ofrece **información clara y consejos prácticos y sencillos** para ayudarte a gestionar tu vida diaria. Su propósito es ayudarte a ganar confianza en ti mismo y a **participar activamente en tu cuidado**, tomando decisiones que se ajusten tanto a las indicaciones médicas como a tus necesidades y objetivos.

Para ello, hemos diseñado una sencilla hoja de ruta siguiendo las siglas del lema en inglés **ENGAGE-IBD:** un **enfoque paso a paso** para vivir bien con EII.

E — **Edúcate sobre la EII**
Infórmate sobre la EII y siéntete bien **preparado**

N — **Navega por los recursos de salud**
Oriéntate en el **sistema sanitario** para saber **a quién pedir ayuda**

G — **Guíate entre los distintos síntomas**
Escucha a tu cuerpo y aprende a observar cambios en tus **síntomas**

A — **Adhiérete a tu plan terapéutico**
Sigue tu plan de tratamiento, incluso en las ocasiones en que no sea fácil

G — **Gestiona activamente tus decisiones**
Exprésate y comparte tus preferencias a la hora de decidir con tu equipo de salud

E — **Eleva tu bienestar emocional**
Cuida de tu salud **mental** y **emocional**

I — **Implícate en tu dieta**
Elige **alimentos que te vayan bien** a ti y a tu intestino

B — **Bríndate una red de apoyo**
Busca el **apoyo** de personas que te **comprendan**

D — **Define metas cercanas y futuras**
Piensa en qué deseas en el **futuro** y fija metas para lograrlo

Introducción

Esta guía se basa en los **desafíos reales** que afrontan las personas que viven con enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa. En sus páginas encontrarás recursos para comprender tu condición, seguir tu tratamiento, escuchar a tu cuerpo y obtener la ayuda adecuada cuando así lo precises.

Cuanto **antes** se detecta y se trata una EII, mejor. Controlar la inflamación desde el principio puede ayudarte a proteger tu intestino, prevenir complicaciones y ofrecerte mejores opciones de bienestar a largo plazo. **No esperes a que los síntomas empeoren**: mantente siempre en contacto con tu equipo médico y asistencial y actúa a tiempo.

Aprender más sobre la EII y sobre cómo gestionarla no solo te permitirá sentirte más seguro y acompañado. También te ayudará a estar mejor preparado a la hora de hablar con tu equipo, tomar decisiones informadas y dar aquellos pequeños pasos que necesitas para mejorar tu bienestar diario.

Edúcate sobre la EII

Conocer la EII importa

Para cuidarse es preciso, antes que nada, entender la enfermedad. Cuando uno **sabe qué es lo que sucede en su cuerpo**, está mejor preparado para manejar los síntomas, tomar decisiones bien informadas y afrontar los altibajos que la enfermedad conlleva. Además, es un modo de aliviar la ansiedad y sentirse más seguro cuando debe pasar consulta con el médico.

Repasemos lo básico:

La *EII* comprende la enfermedad de Crohn y la Colitis Ulcerosa Crónica Idiopática (CUCI), dolencias crónicas que se caracterizan por la inflamación prolongada del aparato digestivo.

La **enfermedad de Crohn** puede afectar a cualquier parte del tubo digestivo, desde la boca al ano. Tiende a afectar al **íleon** (la última sección del intestino delgado) o al **colon**; desde allí, la inflamación puede extenderse por **toda la pared intestinal**.

La **Colitis ulcerosa**, por su parte, afecta únicamente al **intestino grueso** (colon y recto) y, por lo general, solo incide en la **capa interna** del intestino.

Cuando partes del intestino están inflamadas, al cuerpo se le hace más difícil **digerir los alimentos y absorber nutrientes**, lo que puede traducirse en alteraciones en el peso, la energía y la salud en general.

Para saber más sobre la EII y las diferencias entre la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, puedes visitar la web de Crohn's & Colitis UK, donde encontrarás información clara y fiable *(en inglés)*.

Fuentes: (Crohn's & Colitis UK)

- Todo sobre el Crohn y la colitis
- Enfermedad de Crohn
- Colitis ulcerosa

ENGAGE-IBD *(INVOLÚCRATE EN TU EII)*
Edúcate sobre la EII

La EII es un reto global...

Cada vez más personas en todo el mundo son diagnosticadas de EII, con cifras que van entre 4 y 7 millones de casos. En las últimas décadas, la incidencia de la enfermedad no ha dejado de aumentar en Asia, África y América Latina, regiones en las que el diagnóstico es tradicionalmente menos frecuente que en Europa o Norteamérica.

Un intestino enfermo afecta a tu salud y a tu día a día. La EII no solo afecta al organismo: se hace sentir también en el trabajo, en las relaciones y en la salud mental.

La EII no solo daña al intestino: también puede afectar a otras partes del cuerpo. Sus síntomas pueden ir de diarrea frecuente y urgente (a veces con sangre o con moco), a dolor abdominal intenso, fatiga extrema, pérdida de peso, falta de apetito, artralgia (dolor articular) o aftas bucales.

Factores clave

La EII suele seguir un patrón fluctuante: fases de actividad se alternan con otras de remisión. A menudo, aparece y desaparece: hay periodos en los que la enfermedad está activa —los llamados brotes— y otros de remisión, en que los síntomas se atenúan. Durante el brote, los síntomas suelen ser intensos; en la fase de remisión, puedes sentirte mejor y gozar de una mayor sensación de control.

No hay cura conocida para la EII, pero sí existen varios tratamientos que ayudan a controlar los síntomas y mejorar la calidad de vida. En ocasiones se recurre a ciertos medicamentos o incluso a la cirugía para reducir la inflamación y prevenir los brotes. En ciertas situaciones se recurre a terapia dietética, con el fin de aliviar síntomas y asegurar una correcta nutrición que favorezca la recuperación del intestino.

Qué causa la EII?

Si bien ignoramos aún su causa exacta, se cree que la EII se debe a la conjunción de:

- **Genética**
- **Cambios en la microbiota intestinal**
- **Disfunción del sistema inmune:** El cuerpo ataca por error al propio intestino.

Edúcate sobre la EII

Estos, junto con factores como la alimentación o el estrés, pueden favorecer que se desencadene la enfermedad

No hay evidencia de que ciertos alimentos puedan ser causa directa de la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa. Sin embargo, ciertos estudios sugieren que consumir pocas frutas y verduras podría aumentar el riesgo de Crohn, y que, en algunas personas, una ingesta baja de verduras podría elevar el riesgo de colitis.

Existe también cierta evidencia de que las dietas ricas en carne roja o azúcares añadidos estarían asociadas a un mayor riesgo de contraer la enfermedad. No obstante, no contamos con pruebas concluyentes para afirmar con certeza que la alimentación influya directamente en tal riesgo.

Por qué es importante informarse

Informarte bien sobre la EII te proporcionará las herramientas que precisas para manejar mejor la enfermedad y tomar decisiones conscientes. He aquí algunas razones por las que el conocimiento **es clave**:

- **Comprende tus síntomas:** Conocer los síntomas más habituales (dolor abdominal, diarrea, fatiga) y qué puede desencadenarlos te ayudará a afrontar mejor tu día a día con EII. (*Ve a:* **Guíate entre los distintos síntomas**).

- **Trabaja con tu equipo de salud:** Saber cómo acceder al profesional adecuado y participar activamente en las decisiones sobre tu tratamiento te permitirá manejar la EII de forma más eficaz. (*Ve a:* **Navega por los recursos de salud** y **Gestiona activamente tus decisiones**.)

Edúcate sobre la EII

- **Familiarízate con tu dieta y tu tratamiento:** Saber de qué modo influyen en tu EII los alimentos que comes y el tratamiento que sigues te será de ayuda a la hora de mantener el compromiso con tu plan de cuidados. *(Ve a:* **Adhiérete a tu plan terapéutico** *e* **Implícate en tu dieta***.)*

- **Reconoce las emociones a las que te enfrentas:** La EII no solo afecta al cuerpo, también influye en tu bienestar mental y emocional. Entender esto te recordará que no "te lo estás imaginando": los altibajos emocionales son reales… y no son culpa tuya. *(Ve a:* **Eleva tu bienestar emocional***.)*

- **Déjate ayudar por los demás:** La información es clave no solo para ti: también para los tuyos. Si las personas de tu entorno comprenden mejor la EII, podrán apoyarte de un modo mucho más útil. *(Ve a:* **Bríndate una red de apoyo***.)*

- **Planifica tu futuro:** Sea a corto o largo plazo, fijar metas realistas respecto a tu salud, tu estilo de vida o tus objetivos personales te será de gran ayuda para mantener la motivación y tomar decisiones proactivas que mejoren tu calidad de vida. *(Ve a:* **Define metas cercanas y futuras***)*

Navega por los recursos de salud

Quiénes forman el equipo de salud

Para recibir la mejor atención es preciso saber de qué modo cada profesional contribuye a tu salud y a quién acudir en cada caso .

Tu equipo puede incluir desde enfermeras especializadas en EII a gastroenterólogos, dietistas-nutricionistas, psicólogos o cirujanos colorrectales. La composición exacta varía en función del sistema sanitario de cada país, pero lo deseable es que se trate de profesionales que trabajen de manera coordinada a fin de ofrecerte una atención integral y centrada en tu caso.

Identifica a los profesionales que pueden ayudarte

Tu equipo de atención en EII puede variar según dónde vivas, pero estos son algunos de sus roles y funciones clave:

- **Gastroenterólogos:** Son los médicos especializados en el aparato digestivo. Debes acudir a ellos en caso de que tengas nuevos síntomas y para supervisar cómo evoluciona la enfermedad, así como para ajustar el tratamiento en caso de que sea necesario.

- **Personal de enfermería de EII:** Suelen actuar como coordinadores del cuidado del paciente, y a menudo son su principal referente. Puedes contactar con ellos en caso de que necesites ayuda con tu medicación, tu plan de cuidados, tus citas o con los resultados de tus pruebas.

Navega por los recursos de salud

- **Psicólogos:** Son tu principal apoyo frente a los desafíos emocionales y mentales que supone convivir con la EII. Cuando sientas que el estrés, la ansiedad o el impacto de la enfermedad en tu día a día te desbordan, no dudes en acudir a ellos.

- **Dietistas:** Su cometido es evaluar tu estado nutricional y orientarte para adaptar tu dieta del modo más indicado para la salud del intestino y para tu bienestar general. Consúltales si precisas cualquier consejo acerca de tu dieta.

- **Cirujanos colorrectales:** Se trata de especialistas en cirugía del colon y el recto. Puedes recurrir a ellos si necesitas valorar opciones quirúrgicas o para tratar aquellos casos en los que la medicación no es suficiente; procura contactar con ellos siempre en coordinación con tu gastroenterólogo.

Consejo

Ten a mano una lista con los nombres, funciones y datos de contacto de tu equipo. De ese modo, sabrás a quién acudir cuando necesites apoyo específico

Navega por los recursos de salud

Acceder a pruebas y tratamientos

La EII requiere un seguimiento periódico, por lo que tu médico puede recomendarte distintas pruebas para controlar la evolución de la enfermedad.

Entender cuándo y por qué se hacen estas pruebas te ayudará a mantenerte informado y a participar activamente en tu cuidado. Saber qué se evalúa cuando alguien te pide una analítica de sangre o de heces o una prueba de imagen, te permitirá prepararte mejor y comprender los resultados.

- **Análisis de heces:** Sirven para detectar infecciones y medir la inflamación del intestino.

- **Análisis de sangre:** Evalúan la inflamación, la falta de hierro o los déficits vitamínicos.

- **Endoscopia y colonoscopia:** Son procedimientos que permiten ver el interior del aparato digestivo y comprobar si sufre inflamación o lesiones. La colonoscopia es un tipo de endoscopia que examina específicamente el intestino grueso (colon y recto).

- **Pruebas de imagen (ecografía, resonancia magnética o RM, tomografía computarizada o TC):** Dan imágenes detalladas que son de ayuda a la hora de identificar posibles problemas del intestino.

Consejo

En ciertos casos es interesante que el paciente pueda comprobar cómo evoluciona la inflamación entre visita y visita al médico, para así detectar posibles cambios antes de que los síntomas aparezcan y, a la larga, llevar un mejor control de la enfermedad. En algunos países es posible adquirir pruebas de uso doméstico como los kits de calprotectina fecal: consulta con tu equipo si pueden ser una opción adecuada para ti.

Navega por los recursos de salud

Mantenerte organizado te ayudará a aprovechar mejor tus visitas médicas. *(Ve a:* **Guíate entre los distintos síntomas.***)*

Organizar tu documentación y las citas con el médico

- **Programa tus citas:** Planifica revisiones periódicas con tu médico; recuerda no demorar la consulta si tus síntomas cambian o empeoran.

- **Prepárate para la visita:** Anota tus preguntas y registra tus síntomas, y lleva esa información contigo a la consulta.

- **Conserva la documentación:** Guarda en un mismo lugar los resultados de tus pruebas, planes de tratamiento e informes médicos, ya sea en papel o en formato digital.

- **Entra en portales de pacientes:** Los hospitales y centros de salud ofrecen a menudo plataformas online donde consultar resultados, recetas o detalles de tus citas.

Consejo

Si lo precisas, acude a consulta con un familiar o amigo que pueda apoyarte o ayudarte a recordar la información.

Guíate entre los distintos síntomas

Señales de alerta...

Diagnosticar la EII puede llevar tiempo, ya que sus síntomas se parecen a los de trastornos como el SII o síndrome del intestino irritable, o a ciertas infecciones.

Es importante saber que la EII y el SII no son lo mismo: la EII provoca **inflamación y daño en el intestino**, mientras que el SII no, y por lo general es menos grave.

El SII es también mucho más frecuente, por lo que es importante que el médico distinga ambas condiciones desde un principio. Para ello, deberá **valorar el conjunto**: síntomas, antecedentes y resultados de pruebas, a fin de asegurarse de que el diagnóstico sea el adecuado.

Los síntomas de la EII pueden ser digestivos o extraintestinales, y variar según se trate de enfermedad de Crohn o colitis ulcerosa. Como afectan a zonas distintas del intestino, el patrón y la intensidad de los síntomas pueden también diferir.

- Los **síntomas digestivos principales** incluyen diarrea (en la colitis ulcerosa, suele cursar con sangre y urgencia rectal; en la enfermedad de Crohn las heces suelen ser pastosas, no siempre con sangre), dolor o molestia abdominal, espasmo rectal (tenesmo), inflamación o dolor alrededor del ano, fístulas (pequeños túneles) o abscesos (acumulaciones de pus).

- En cuanto a los **síntomas no digestivos,** abarcan desde el dolor articular a las aftas bucales, problemas cutáneos (manchas rojas, erupciones, bultos dolorosos) o bien inflamación ocular (uveítis).

Por lo general, hombres y mujeres suelen presentar síntomas similares, si bien algunas mujeres señalan cambios en el ciclo menstrual, como amenorrea (ausencia de menstruación).

Guíate entre los distintos síntomas

Consejo

Aunque puedan parecer ajenos, ciertos síntomas no digestivos pueden estar relacionados con tu EII. Por eso es importante que informes a tu gastroenterólogo sobre **cualquier síntoma nuevo o inusual**, aunque no esté relacionado con la digestión. Tu equipo te ayudará a saber si está vinculado a la enfermedad y cómo manejarlo.

Los síntomas pueden también aparecer ("brotes") y desaparecer ("remisión"):

- **Brotes:** Los síntomas empeoran y afectan a la vida diaria.*
- **Remisión:** los síntomas se atenúan o desaparecen durante un tiempo.

** Señales de alerta de un brote: más evacuaciones, cansancio, dolor y cambios en el apetito.*

Consejo

Reconocer a tiempo los signos de un brote te ayudará a actuar rápido y ajustar el tratamiento.

Síntomas comunes	Crohn	Colitis ulcerosa
Dolor abdominal	++++	+++
Diarrea	+++	++++
Sangrado rectal	++	++++
Pérdida de peso	+++	++
Fatiga	++++	++++
Pérdida de apetito	++	+
Fiebre	++	+

(++++) = muy frecuente, (+++) = frecuente, (++) = ocasional, (+) = infrecuente

Guíate entre los distintos síntomas

Signos de inflamación	Crohn	Colitis ulcerosa
Fístulas anales, abscesos	++	
Enfermedad hepática	+	++
Dolor articular (artralgia)	+++	+++
Problemas de la piel	+	+
Inflamación del ojo (uveítis)	+	+
Aftas bucales	+	

(++++) = muy frecuente, (+++) = frecuente, (++) = ocasional, (+) = infrecuente

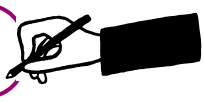
Para saber más sobre los síntomas de la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa, puedes visitar la página de información de Crohn's & Colitis UK, *(en inglés)* donde encontrarás una guía detallada.

Fuente:

Crohn's & Colitis UK.
All About Crohn's and Colitis.

Guíate entre los distintos síntomas

¿Cómo seguir tus síntomas?



Llevar un registro de tus síntomas puede marcar una gran diferencia a la hora de manejar tu EII. A ti y a tu médico puede resultaros muy útil para detectar los posibles patrones que se ocultan tras tales síntomas y saber qué factores —el estrés, cambios en la medicación, o la dieta— pueden desencadenarlos, así como para aprender a reconocer señales tempranas de un brote.

- Usa un **diario** o una **app de seguimiento** y anota día a día tus síntomas.
- Registra su **frecuencia** y su **intensidad** (leve, moderada o grave).
- Anota qué **factores** ves que los empeoran (dieta, estrés, cambios en la medicación).
- Señala de qué modo afectan a tu **día a día** (trabajo, sueño, vitalidad).

Consejo

Aunque no siempre es necesario llevar un registro diario estricto de los síntomas, a muchas personas les resulta útil servirse de **una app** (como MyIBD Care o GI Monitor), aunque solo sea para registrar brotes o cambios de tratamiento. Esto puede aportarte una información muy valiosa y mejorar la comunicación con tu equipo de salud.

Guíate entre los distintos síntomas

¿Cómo describir tus síntomas?

A veces puede ser difícil explicar cómo te sientes, o encontrar **las palabras adecuadas** para describir tus síntomas. Aquí tienes algunos consejos que te ayudarán a explicarlos con más claridad:

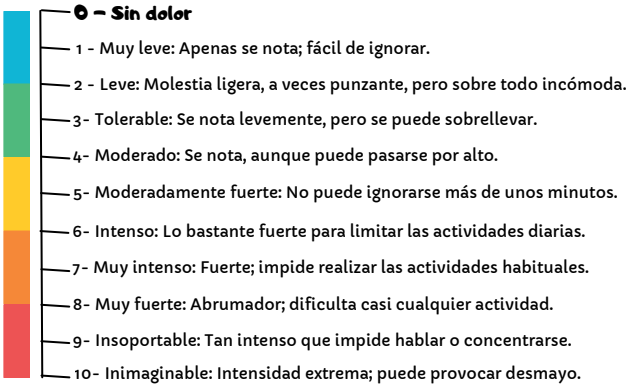
Adaptado de: Nebraska Medicine.

Para hablar sobre tus **deposiciones**...

- Puedes recurrir a la Escala de Bristol, que describe de una manera simple la consistencia y la forma de las heces, facilitándote así la comunicación con el médico.

En cuanto al **dolor**...

- Nadie experimenta el dolor de la misma manera. Recurrir a una escala del dolor como esta te será de ayuda a la hora de comunicar su intensidad.



Consejo

El dolor puede ser difícil de describir. Expresiones como dolor sordo, quemazón, dolor punzante o dolor agudo pueden ser muy útiles para ayudar a tu médico a comprender cómo lo sientes y de qué modo abordarlo.

Guíate entre los distintos síntomas

Hablar sobre la **fatiga**...

- Al igual que el dolor, la fatiga puede ser difícil de describir. Pensar en cómo afecta a tus actividades diarias puede ayudarte a explicarla mejor.

Consejo

Cada uno siente la fatiga a su manera. Palabras como niebla mental, pesadez, agotamiento extremo pueden resultarte de ayuda a la hora de describirla con más claridad.

0	1 2 3	4 5 6	7 8 9	10
Sin fatiga	**Fatiga leve**	**Fatiga moderada**	**Fatiga severa**	**Fatiga extrema**
Puedes realizar tu actividad habitual sin problema	Puedes hacer la mayoría de actividades	Puedes hacer ciertas actividades, pero precisas descansar	Dificultad para andar o realizar actividades cotidianas	Necesitas dormir o descansar todo el día

Adaptado de: Voice Ability

¿Quieres entender mejor los términos médicos?
En la web de Crohn's & Colitis UK encontrarás un amplio glosario de términos en inglés ligados a la EII: Medical words.

Adhiérete a tu plan terapéutico

Por qué es importante adherirse a un plan de tratamiento?

Seguir el tratamiento es clave para prevenir brotes, controlar los síntomas y reducir posibles complicaciones. No olvides que saltarse la medicación o suspenderla sin consejo médico puede empeorar los síntomas o, en casos graves, llevar al hospital. Recuerda que **la EII es una condición crónica**: aunque los síntomas mejoren, la inflamación puede seguir activa.

Seguir un tratamiento no significa hacerlo perfecto, sino mantener la constancia necesaria, incluso en los momentos complicados.

La adherencia es un proceso

Lograr la adherencia y mantenerla no es una labor puntual: es algo que **se construye con el tiempo**. Conlleva pasar por etapas y superar obstáculos, a menudo con el apoyo de los demás y realizando pequeños ajustes si es preciso.

Tener claro **el "porqué"** te ayudará a mantener la motivación. Recordar tu objetivo —sentirte mejor, mantenerte activo o alcanzar una meta en concreto— puede serte de gran ayuda a la hora de seguir el tratamiento, incluso en los días más difíciles.

- **Empieza:** ten un plan claro; entiende tu tratamiento, haz las preguntas que precises y comprométete con tu salud.
- **Ajusta:** cambiar el formato de un medicamento o emplear recordatorios o un pastillero pueden serte de ayuda en el proceso.
- **Momentos difíciles:** no te desanimes ante las dudas, la desmotivación o los efectos secundarios, son algo normal en el camino.
- **Sigue adelante:** incluso si se te hace difícil. Sé constante: ten paciencia, sé perseverante.. y recuerda que cada paso cuenta.

Adhiérete a tu plan terapéutico

Recuerda: ¡la solución única no existe!

Cada persona con EII sigue su propio plan de tratamiento, adaptado a sus síntomas y necesidades y a la evolución de la enfermedad.

Algunos pacientes siguen pautas de medicación o dietas específicas, otros usan suplementos, van a revisiones periódicas o reciben apoyo emocional. Son planes, en todo caso, que pueden cambiar con el tiempo, según cómo te sientas o evolucione la enfermedad, o qué importe en tu vida diaria.

Seguir tu plan puede resultar complejo, a veces incluso agotador, y eso es algo totalmente comprensible.

Desafíos habituales

Cumplir con el plan de tratamiento no siempre es fácil. Muchas personas con EII se enfrentan a dificultades que pueden interferir en la toma regular de la medicación. La vida es imprevisible: un día puedes sentirte motivado y al siguiente desanimado.

Reconocer estos altibajos es justamente el primer paso.

Hablar con tu equipo puede ayudarte a encontrar estrategias prácticas que encajen con tu vida y faciliten seguir tu plan. *(Ve a:* **Navega por los recursos de salud.***)*

Algunas razones frecuentes por las que cuesta seguir el tratamiento son:

Sentirse mejor y creer que la medicación ya no hace falta

"Me siento bien: no necesito medicación."

No recordar las tomas o renovar la medicación

"Olvidé tomar mis medicamentos."

Rutinas complejas o cambios en el día a día

"Con todo lo que pasa, me cuesta seguir el tratamiento."

Preocupación por los efectos secundarios

"Los efectos secundarios me preocupan."

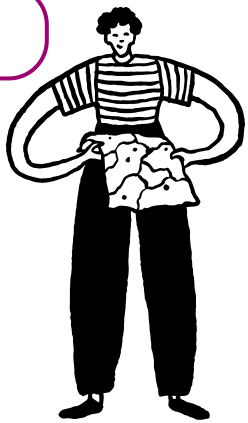
Adhiérete a tu plan terapéutico

Consejos

Es completamente normal tener **dudas o preocupaciones**; algunos efectos secundarios, por ejemplo, pueden desanimarte mucho. Pero no suspendas el tratamiento sin hablar antes con tu médico: la mayoría de los efectos secundarios se pueden manejar, y tu equipo de salud puede ayudarte a ajustar el tratamiento o a encontrar formas de aliviar las molestias

No asumas la carga de afrontarlo todo. Aprovecha las consultas para comentar cualquier preocupación que tengas, por pequeña que parezca. Tu equipo está allí para ayudarte a mantener el control de tu enfermedad y acompañarte en el tratamiento.

Formas sencillas de seguir tu plan



- **Conviértelo en parte de tu rutina:** Vincula el tratamiento a tus hábitos diarios –tómalo junto al desayuno, por ejemplo. De ese modo, ayudas a convertirlo en algo natural y no en una carga extra.

Adhiérete a tu plan terapéutico

- **Usa recordatorios que te resulten fáciles de seguir:** la alarma del móvil, un pastillero, un calendario en la nevera. Son recursos sencillos que te ayudarán a no olvidarlo, hasta en los días más atareados.

- **Registra cómo te sientes:** usa un cuaderno o una app y anota tus síntomas, efectos secundarios o las preguntas que puedan surgir. Eso te ayudará a detectar posibles patrones y a prepararte para la siguiente consulta.

- **Háblale a tu médico con franqueza:** Si el tratamiento no encaja bien en tu día a día o te causa efectos secundarios, tu médico puede ayudarte a ajustarlo para que se adapte mejor a tus necesidades. *(Ve a: **Navega por los recursos de salud** y **Gestiona activamente tus decisiones**.)*

Gestiona activamente tus decisiones

Defiende tus intereses: tu voz cuenta

Participar activamente en las decisiones no significa hacerlo todo por tu cuenta. Significa **formar parte** del equipo que te atiende, aportando tus experiencias, tus preferencias y tus objetivos.

Tú y tu equipo de salud no están en lados opuestos: son un equipo que trabaja unido para mejorar tu salud y tu bienestar.

La EII se maneja mejor cuando tu conocimiento de tu día a día se une a los conocimientos médicos de tu equipo. Tu propia experiencia es el mejor indicador de cómo te afecta la EII: al transmitirla ayudas a tu equipo a ofrecerte una atención más completa y personalizada.

Compartiendo tus necesidades y dificultades refuerzas el trabajo de tus médicos y tu equipo de salud. Juntos podrán tomar decisiones que encajen realmente con tu vida.

Empieza compartiendo lo que te importa

Ser activo no quiere decir tener todas las respuestas o tomar todas las decisiones uno solo. Significa mantenerse informado, expresar lo que es importante para ti y participar en la toma de decisiones.

Decidir implica compartir qué encaja en tu vida: cómo afectan los tratamientos a tu rutina, cuáles son tus preocupaciones respecto a los efectos secundarios o a cuestiones prácticas como el trabajo o la familia. Desde el punto de vista médico, ciertas opciones pueden tener limitaciones: tu equipo te indicará la más segura y eficaz.

Combinando tu perspectiva y su experiencia, tomarán decisiones conjuntas que concilien el respeto por tus necesidades con la evidencia médica.

Consejo

Empieza por tus objetivos personales. ¿Qué significa para ti sentirte bien? ¿De qué te gustaría disfrutar más en tu día a día?

Gestiona activamente tus decisiones

Por qué mantenerse activo marca la diferencia

Hay muchas formas de abordar el Crohn y la colitis: la clave es elegir la que mejor se adapte a tu estilo de vida.

Para ello resulta fundamental que participes en las decisiones sobre tu tratamiento. Los pacientes que se implican de manera activa en su atención comprenden mejor su enfermedad, ganan seguridad y les resulta más fácil seguir su plan de tratamiento. *(Ve a:* **Adhiérete a tu plan terapéutico***.)*

Además, tales pacientes suelen llevar mejor los síntomas, sienten menos ansiedad y disfrutan en general de una relación más estrecha con su equipo de salud.

Consejo

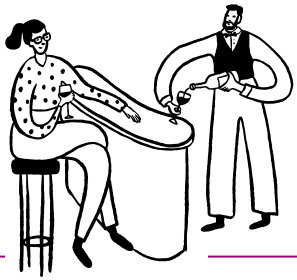
Si hoy participas en las decisiones, estás sentando las bases para una mayor confianza y autonomía en el mañana. Con el tiempo, este enfoque puede traducirse en una mejor salud y una mayor sensación de control.

El papel de los enfermeros

A menudo, el personal de enfermería especializado en EII es **tu primer punto de contacto**. Por ello, su labor puede serte de gran apoyo a la hora de ofrecerte opciones, comentar tus dudas o abordar temas a veces delicados, como la fatiga, el dolor o la salud sexual. Su trabajo contribuye también a coordinar tu atención con tu equipo de salud, resolver aspectos prácticos y asegurarse de que tu voz se escuche. *(Ve a:* **Navega por los recursos de salud***.)*

Gestiona activamente tus decisiones

La toma de decisiones compartida en la EII – y cómo funciona



La toma de decisiones compartida es un proceso en el que tú y tu equipo de salud toman decisiones juntos para elegir el plan de atención más adecuado para ti. No se trata de estar de acuerdo en todo, sino de:

1. **Hacer preguntas y mantenerse informado:** Pide información clara sobre tus opciones de tratamiento –pros y contras y posibles beneficios y riesgos incluidos– para poder tomar decisiones que encajen con tu situación.

2. **Compartir:** Habla de un modo abierto de tus objetivos, tus valores y preferencias, y pide apoyo al revisar las opciones. De ese modo, tu equipo podrá recomendarte lo que mejor se adapte a tu vida.

3. **Hablar y decidir juntos:** Revisa las opciones con tu equipo y tomad una decisión compartida que se base en la evidencia médica y en tus necesidades y prioridades.

4. **Seguir adelante y mantener el contacto:** Una vez tomada la decisión, mantente en contacto con tu equipo. Haz las preguntas de seguimiento que precises, cuenta cómo evolucionas y avisa si algo cambia.

Gestiona activamente tus decisiones

Participa en la toma de decisiones compartida

Si quieres participar de forma realmente activa en tu atención, procura tener una actitud **abierta y sincera** con los profesionales de la salud. Comparte tus síntomas, preocupaciones, preferencias y expectativas con ellos. No siempre es fácil, pero es el mejor modo de ayudar a tu equipo a entender qué es lo que más te conviene.

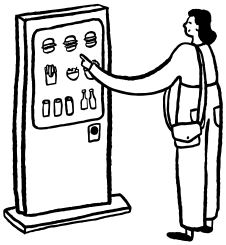
Toma notas entre consultas. Anota cómo te has sentido, qué cambios has notado o si hay algún efecto secundario que comentar. Estas notas te serán de gran utilidad para orientar la conversación.

Lleva tus preguntas a la consulta. Comparte todo cuanto no veas del todo claro –sobre el tratamiento, las pruebas o sobre los próximos pasos a dar–. Unas simples notas pueden ayudarte a expresarte mejor y mantener el foco en lo que quieres compartir.

Acude acompañado si lo precisas. Un familiar o un amigo pueden ayudarte a sentirte más seguro, tomar notas o plantear preguntas si hace falta.

Explora varias opciones. Rara vez existe una única decisión correcta. Tú y tu profesional de salud pueden revisar distintas opciones y elegir la que mejor se adapte a tus objetivos y a tu estilo de vida.

Cómo afecta el tratamiento a tu vida diaria… Qué efectos secundarios experimentas… Qué aspectos del tratamiento te resultan difíciles de seguir… Tus objetivos personales (laborales, familiares, vacaciones)… Planes a largo plazo… ¿Sobre qué otros aspectos querrías hablar o plantear dudas?



Eleva tu bienestar emocional

¿Qué es el bienestar emocional?

Cuidar tu mente es también parte de cuidar de tu EII.

Vivir con EII no solo afecta al sistema digestivo: también influye en cómo piensas, cómo te sientes y cómo te relacionas con los demás. Disfrutar de **bienestar emocional** significa contar con recursos para afrontar el estrés, regular las emociones, sentirte conectado, preservar tu autoestima y mantener un sentido de propósito, incluso en momentos difíciles.

Bienestar emocional no equivale a sentirse bien todo el tiempo: quiere decir **tener espacio para sentir lo que sientes** y contar con las herramientas necesarias para manejarlo. En una condición crónica, el bienestar emocional no es un extra: es esencial. Cuidar de él no significa ignorar las dificultades, sino afrontarlas con apoyo, honestidad y valentía.

Incluso en momentos difíciles, mantener una actitud optimista o realizar pequeños gestos de autocuidado **puede marcar la diferencia**. Al priorizar tu salud emocional, no te limitas a sobrevivir a la EII: aprendes a vivir bien con ella.

Consejo

El bienestar emocional no es un destino, es una práctica diaria. No tienes que hacerlo perfecto: sigue avanzando, paso a paso.

Por qué las emociones importan

Manejar la enfermedad de Crohn o la colitis ulcerosa también implica afrontar la **vertiente emocional** de tu condición.

Puede que sientas...

- **Ansiedad** ante la incertidumbre del próximo brote.
- **Frustración** porque a tu cuerpo poco le importan tus planes
- **Vergüenza** en situaciones sociales, especialmente cuando no sabes si tendrás acceso a un baño.
- **Tristeza o sensación de vacío**, sobre todo cuando la fatiga te lleva a aislarte o alterar tus rutinas.

Eleva tu bienestar emocional

Y luego hay algo de lo que resulta aún más difícil hablar: el **estigma**.

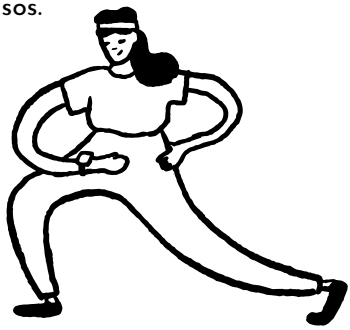
El carácter invisible de la EII puede hacer que otras personas subestimen aquello por lo que estás pasando. Puede que te sientas incomprendido o juzgado —por desconocidos, compañeros de trabajo o incluso por amigos y familiares—. Esa sensación de estar "solo" puede añadir otra capa de dolor emocional.

Recuerda: estos sentimientos son totalmente válidos. No estás exagerando; estás reaccionando a algo real.

Y, lo más importante, **no tienes que pasar por ello en soledad**.

La conexión entre cuerpo y emociones: una relación real y cambiante

Cada vez hay más evidencia de que el malestar emocional —el estrés, la ansiedad, la depresión— influye en el comportamiento de la EII y hace que los síntomas empeoren o se vuelvan más intensos.



Los investigadores llaman a esto el **ciclo EII-estrés**: cuando el estrés alimenta los síntomas y estos incrementan el estrés.

Aunque esta relación sigue siendo objeto de discusión, sí sabemos algo importante: cuidar tu salud emocional puede facilitar el manejo de la enfermedad. Sentirte apoyado emocionalmente te ayuda a afrontar mejor las dificultades, comunicarte con mayor claridad y mantenerte implicado en tu cuidado.

Eleva tu bienestar emocional

Cuidar tu bienestar emocional día a día

- **Habla de lo que sientes:** Charlar con un amigo, con tu pareja o con un profesional puede hacer tu carga mucho más llevadera. En caso de que debas lidiar con emociones que sean persistentes o abrumadoras, procura acudir a **un psicólogo con experiencia en enfermedades crónicas** y que cuente con las herramientas terapéuticas precisas. *(Ve a: **Navega por los recursos de salud.**)*

- **Muévete:** La **actividad física suave** —caminar, practicar yoga suave— ayuda a liberar tensión, mejorar el ánimo y reconectar con el propio cuerpo. No olvides tomar un descanso cuando lo precises: el bienestar emocional incluye saber cuándo parar.

- **Aprende a ser amable contigo mismo:** No te sentirás igual todos los días, y eso está bien. En los días difíciles, procura tratarte con la misma compasión que ofrecerías a un amigo. Tus emociones no son una debilidad: reflejan lo que es importante para ti.

- **Haz pequeñas cosas que te aporten calma:**

  Escucha música o un podcast relajante.

  Pasa tiempo en la naturaleza o da un paseo corto.

  Anota tus pensamientos en un cuaderno .

  Prueba algo creativo, como dibujar o hacer manualidades.

Eleva tu bienestar emocional

Cuando las emociones llegan al plato...

Las emociones no solo influyen en tu estado de ánimo: también pueden afectar a cómo y qué comes. El estrés o la tristeza pueden reducir el apetito o llevarte a buscar alimentos reconfortantes.

Son **reacciones normales.** Vivir con EII también puede generar una sensación de pérdida en relación con la comida, especialmente cuando los brotes te obligan a evitar alimentos que antes disfrutabas. La comida **posee una vertiente emocional**, que en el caso de la EII, puede resultar algo compleja.

Si en su momento las comidas te aportaban placer o consuelo, tener que evitar ciertos alimentos durante un brote **puede sentirse como una pérdida real**. Ese vínculo emocional con la comida es normal, y por tanto, resulta totalmente comprensible. En la próxima sección exploraremos cómo cuidar tu intestino y tu bienestar emocional a través de una alimentación equilibrada. *(Ve a: **Implícate en tu dieta**.)*

Implícate en tu dieta

Por qué la dieta importa: ¿puede la alimentación curar el Crohn o la colitis?

Alimenta tu cuerpo, cuida tu intestino y tu bienestar

Vivir con Crohn o colitis ulcerosa significa dar un cuidado extra a tu intestino… y a tu cuerpo. Aunque **ningún alimento o dieta curan la EII**, una buena alimentación favorece la recuperación, reduce el riesgo de brotes y ayuda a sentir mayor vigor y equilibrio.

Sin duda en internet y en redes sociales te encontrarás con varias supuestas "dietas milagro", pero **no hay evidencia sólida** de que una misma dieta funcione para todos. Aun así, algunas personas sí se benefician de **enfoques dietéticos concretos**, como dietas bajas en residuos durante los brotes, o planes adaptados tras una cirugía o en caso de estenosis intestinal (en que zonas del intestino se estrechan y dificultan el paso de los alimentos).

Antes de implementar cambios significativos en tu alimentación, consulta con tu equipo de salud para asegurarte de que la dieta se adecúa a tus necesidades.

En tu caso, una alimentación sana y equilibrada deberá aportar a tu cuerpo la energía que precisa y ayudar a controlar la inflamación y recuperarse tras la aparición de brotes o tratamientos.

"No necesitas una dieta perfecta. Solo la que funcione para ti."

¿Y qué significa "equilibrada"?

Una dieta saludable debe incluir alimentos variados que te aporten energía, y ayuden a la recuperación y a tu intestino funcione. Si bien tu alimentación puede cambiar durante los brotes, guías como la *Eatwell Guide*, creada por el servicio público de salud del Reino Unido, son útiles en fases en las que te sientes bien y puedes comer una variedad razonable de alimentos.

Implícate en tu dieta

Consulta la Eatwell Guide *(en inglés)* para ver cómo es una dieta equilibrada, o busca equivalentes en tu país:

Esta guía nos recuerda la importancia de:

- Comer al menos **cinco raciones de frutas y verduras** al día
- Elegir alimentos **integrales o con alto contenido en fibra**
- Incluir **proteína magra**, presente en pescado, huevos, legumbres y frutos secos
- Usar **aceites insaturados** en pequeñas cantidades
- Beber de 6 a 8 vasos de **líquidos** al día
- **Limitar** las grasas, la sal y el azúcar

Durante un brote, algunos de estos alimentos pueden ser más difíciles de tolerar. No pasa nada. El objetivo no es la perfección, sino el equilibrio con el tiempo.

Para una guía más detallada sobre alimentación y EII, puedes consultar el folleto **Food: Your Guide** de Crohn's & Colitis UK *(en inglés)*.

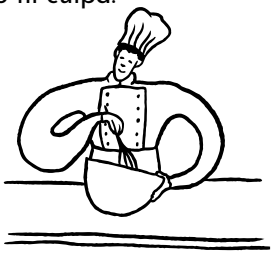
Ofrece información práctica y basada en la evidencia sobre nutrición y cómo adaptar la dieta en las distintas fases de la enfermedad.

Fuente:
Crohn's & Colitis UK. Food: Your Guide

Implícate en tu dieta

Personaliza tu plato

Lo que les funciona a unos puede no irles bien a otros, y del mismo modo ciertos alimentos que desencadenan síntomas en el curso de un brote pueden sin embargo tolerarse bien más adelante. Aprende a escuchar a tu cuerpo, sin miedo ni culpa.



Si necesitas eliminar algún alimento, pide antes orientación. Evita retirar grandes grupos de alimentos por tu cuenta, ya que ello puede causar carencias nutricionales, falta de energía y, con el tiempo, incluso empeorar tus síntomas. Si tienes dudas, consulta con tu enfermero, tu médico o un dietista-nutricionista. *(Ve a: **Navega por los recursos de salud**.)*

Cuando la comida es el enemigo...

En ciertos momentos, el simple acto de comer puede resulte estresante: algunos pacientes asocian la comida con dolor o la aparición de un brote. Es natural ser prudente, pero es mejor que no te saltes comidas o restrinjas tu dieta sin apoyo; puede hacerte más daño que bien.

Sin los nutrientes necesarios, tu cuerpo tiende a debilitarse, lo que puede traducirse en sensación de agotamiento o ansiedad. Muchas personas con EII saben que dar con los alimentos adecuados para el intestino es un proceso individual, y a menudo lento. Si bien ciertos alimentos se consideran por lo general más indicados —o más problemáticos—, cada intestino es un mundo: lo que a uno le causa molestias a otro puede sentarle bien, e incluso tal reacción puede cambiar con el tiempo.

Fíjate en lo que te funciona a ti

Entender cómo responde tu cuerpo a ciertos alimentos lleva su tiempo. Una estrategia útil es es llevar un sencillo **diario de comida y síntomas**. Anotar lo que comes y cómo te sientes puede revelar patrones que te ayuden tanto a ti como a tu equipo de salud a identificar posibles desencadenantes o alimentos que te ayuden a sentirte mejor.

Implícate en tu dieta

*Usa un diario diario como el que aparece a continuación para registrar de forma sencilla tus comidas y cualquier síntoma. Puede ser especialmente útil antes de una consulta o cuando pruebas alimentos nuevos.

Diario personal de alimentación y salud intestinal: un ejemplo

	Qué comí y bebí?	**¿Cómo me sentí? (ej.: bien, con hinchazón, con dolor, con energía...)**	**¿Cuándo noté reacción (si hubo alguna)?**
Desayuno	*Avena con plátano y leche de almendras*	*Ligero y saciado, con energía toda la mañana*	*No noté nada*
Snack al mediodía	*Té con una tortita de arroz y mantequilla de maní*	*Me sentí bien; algo hinchado por el té*	*Al cabo de unos 30 mins*
Almuerzo			
Merienda			
Cena			
Comentarios	*Hoy sentí más cansancio. Por la mañana tuve una reunión muy estresante y no dormí bien a la noche.*		

Fuente:
Adaptado de Crohn's & Colitis UK.
Food: Your Guide

Implícate en tu dieta

¿Estrés? Puede cambiar el modo en que comes

Además de los brotes o los síntomas, el estrés puede influir en cómo comes, y no siempre de forma previsible. En momentos de estrés puede que pierdas el apetito o comas menos de lo habitual. Para muchas personas, en cambio, ocurre lo contrario: el estrés les despierta el apetito o les impulsa a elegir alimentos ricos en azúcar o grasas.

Datos recopilados recientemente por miGut-Health apuntan a que, aparte de empeorar los síntomas, el estrés altera nuestros hábitos a la hora de elegir lo que comemos.

Se trata de patrones ligados de manera estrecha al bienestar emocional. Reconocer ese vínculo es el primer paso (*Ve a:* **Eleva tu bienestar emocional**) en tu camino por sentir una mayor sensación de equilibrio y de control sobre tu condición.

Cambios simples para mantener el equilibrio en un caso de estrés

Ten a mano snacks fáciles de digerir para el intestino. Unas galletitas, un plátano maduro, patata cocida: son opciones de fácil digestión cuando el hambre aparece.

Haz una lista de "alimentos seguros". Anota en ella qué te suele sentar bien y échale un ojo cuando tengas dudas.

Haz una pausa y observa cómo te sientes. Antes de comer, pregúntate: ¿siento hambre en realidad, o estoy respondiendo a otra emoción?

Come porciones pequeñas y regulares. Las ingestas pequeñas y frecuentes son en general más fáciles de tolerar para el intestino; no esperes demasiado para no tener demasiada hambre.

Prueba otras formas de aliviar el estrés. Actividades relajantes como escuchar música, escribir o el movimiento suave te ayudarán a gestionar las emociones sin recurrir a la comida. (*Ve a:* **Eleva tu bienestar emocional**.)

Implícate en tu dieta

Prueba la alimentación consciente

La alimentación consciente es un modo de reconectar con tu comida y con tu cuerpo. Consiste en elegir alimentos que te ayuden a sentirte bien y en comer con calma, prestando atención a lo que comes. Aquí tienes algunas formas de practicarla con EII:

Comer sin atención	Alimentación consciente
Ignorar las señales del cuerpo y comer más allá de la saciedad	Reconocer el hambre y la saciedad y comer lo necesario
Comer por emociones (tristeza, estrés, aburrimiento)	Comer cuando el cuerpo necesita energía
Comer a horas y lugares aleatorios, a menudo en soledad	Crear una rutina tranquila y regular para las comidas
Elegir alimentos que reconfortan emocionalmente, pero no físicamente	Elegir alimentos beneficiosos para tu salud y la de tu intestino
Comer con distracciones (televisión, móvil, trabajo)	Comer sin pantallas ni distracciones
Ver las comidas como algo que hay que terminar rápido	Comer despacio y apreciar el sabor, el aroma y cómo te hace sentir

Consejo

La alimentación consciente no va de hacerlo perfecto, sino de crear una relación más tranquila y respetuosa con la comida, bocado a bocado.

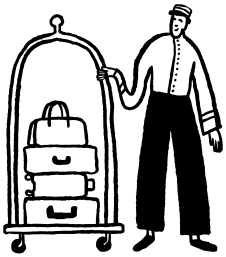
Bríndate una red de apoyo

No tienes que hacerlo en soledad

Vivir con EII parece una carga solitaria, pero no lo olvides: no estás solo. Conectar con personas que entienden lo que estás viviendo puede marcar una gran diferencia. Ya sea brindándote apoyo emocional, ayudándote en aspectos más prácticos o simplemente ofreciéndote alguien con quien hablar en días difíciles, tu red de apoyo es una parte muy valiosa de tu cuidado.

Pedir ayuda es una virtud, no una debilidad

Buscar apoyo no es fracasar: es dar un paso en la senda de sentirse más fuerte y acompañado. Las personas de tu entorno pueden ayudarte a aliviar tu carga, tanto emocional como física. Son tu red de apoyo, están ahí para alentarte, compartir estrategias para afrontar tu condición y recordarte que no lo haces en soledad.



Consejo

Busca apoyo en personas que sientas que te escuchan, te respetan y te hacen sentir seguro.

Amigos y familiares

Vivir con EII afecta a cómo te relacionas con los demás, y eso no siempre es evidente para quienes te rodean, que pueden no entender del todo por qué estás pasando.

Puedes experimentar:

- **Frustración** al ver que los demás no advierten tu condición.
- **Culpa** por cancelar planes o precisar ayuda.
- Sensación de que no te **toman en serio** o no te comprenden

Consejos para obtener apoyo

- **Habla abiertamente** de qué sientes en los brotes y de qué necesitas
- Explica a tus seres queridos **de qué modo ayudarte** (haciendo recados, cocinando, brindándote apoyo).
- Comparte recursos sencillos, como **esta guía**, para que conozcan mejor la EII y sepan cómo apoyarte.

Bríndate una red de apoyo

Apoyo en el trabajo

En el trabajo la EII puede plantear retos que van desde saber manejar la fatiga a cómo afrontar los síntomas en una reunión.

Los pacientes mencionan:

- Su **preocupación** por ser estigmatizados o por que no se los tome en serio.
- Sus **dificultades** con los horarios rígidos o con el acceso al baño
- Su **ansiedad** al tener que ausentarse para consultas médicas

Consejos para crear un entorno más comprensivo

- **Habla con alguien de confianza** —tu jefe, recursos humanos…
- **Explora opciones**, como un horario más flexible o teletrabajo.
- **Explica** lo importante que es para ti tener acceso al baño y contar con su comprensión en los brotes.

Comunidades y redes de apoyo

Es fácil sentirse aislado cuando tu enfermedad no es visible.

Algunas personas:

- **No conocen** a nadie más con EII.
- **Dudan** a la hora de hablar abiertamente, o temen ser juzgadas.
- **No hallan** experiencias cercanas en entornos clínicos.

Habla con asociaciones de pacientes.

La mayoría no solo te ofrecen información fiable sobre la EII: a menudo organizan actividades a nivel local o nacional.

También te orientarán en el apoyo legal, nutricional o psicológico.

Busca una asociación de personas con EII en tu país, o en el web de IFCCA.

Consejos para encontrar conexión y apoyo

- Únete a grupos de apoyo (*online* o presenciales) y halla experiencias y consejos.
- Habla en espacios seguros: un "a mí también me pasa" puede reconfortar mucho.
- Usa foros o aplicaciones para conectar con personas que viven retos similares.

Bríndate una red de apoyo

Consejo

IFCCA –la Federación Internacional de Asociaciones de Crohn y Colitis– conecta organizaciones de pacientes de distintos países de Europa y el mundo. Puedes explorar las entidades locales y nacionales presentes en su web para hallar comunidad, apoyo y herramientas de defensa de los pacientes.

Pregunta también por programas para pacientes o grupos de apoyo en tu región a tu gastroenterólogo, tu enfermero de EII o en asociaciones de pacientes próximas.

Fuente: IFCCA – About IFCCA (en inglés)

El apoyo emocional importa… y el apoyo práctico también

Tener con quien hablar –alguien que comprenda realmente tu condición– puede aliviar tu estrés y reducir la ansiedad y la sensación de soledad.

Puede ser un amigo, un familiar, un profesional de la salud mental u otra persona con EII dentro de un grupo de apoyo. A veces, un "te entiendo" basta para hacer de un día difícil algo más llevadero. *(Ve a: **Eleva tu bienestar emocional**.)*

Apoyo práctico significa contar con personas a tu alrededor que te ayuden cuando lo necesites.

La EII no es solo manejar los síntomas; implica superar el día a día aun cuando no te sientes bien. Este tipo de apoyo puede ayudarte a seguir tu tratamiento y reducir tu estrés, para que puedas de ese modo centrarte en recuperarte.

Pueden, por ejemplo:

- Recordarte que tomes tu **medicación.**
- Ayudarte a preparar **comidas o snacks.**
- **Llevarte** al médico o al hospitall
- **Hacer recados** si sientes excesivo cansancio o dolor
- Ayudarte a **limpiar u organizar** tu espacio si no te encuentras bien.
- Acompañarte y apoyarte en la **consulta.**

Bríndate una red de apoyo

Consejo

Sé claro al pedir ayuda. Intenta concretar lo que precisas, por ejemplo: "¿Te importaría acompañarme a...?" Así las personas sabrán exactamente cómo pueden apoyarte

Pedir apoyo empieza por hablar de ello

A menudo tus personas cercanas desean ayudarte y no saben cómo. Háblales abiertamente sobre qué precisas: solo así podrán apoyarte de forma efectiva, no solo con buenas intenciones.

Explica de qué modo la EII afecta a tu vida —cómo a veces la fatiga aparece de repente, o cómo el estrés puede desencadenar los síntomas. Se trata de aspectos no siempre visibles desde fuera, pero que son parte de tu experiencia diaria. Si los demás entienden mejor qué te ocurre, les será más fácil brindarte su ayuda.

No te olvides sin embargo de poner límites: tienes derecho a protegerte, a decir no a consejos que no desees o a decidir qué compartir y cuándo.

Ejemplos de qué puedes decir

- "Me ayudaría mucho que me recordaras mi cita de la semana que viene."
- "Te agradezco que preguntes cómo estoy, pero hoy no quiero hablar de ello."
- "Gracias por tu consejo, pero ahora solo necesito que alguien me escuche."

Poner límites no es ser egoísta—es **cuidar de uno mismo**. Puedes ser abierto y a la vez **proteger tu propio espacio.**

Para más consejos sobre cómo hablar de la EII abiertamente con familiares, amigos o en el trabajo, consulta el **Talking Toolkit** de Crohn's & Colitis UK, que ofrece consejos prácticos en inglés para ayudarte a sentirte mayor seguridad al explicar tu enfermedad:

Define metas cercanas y futuras

Fijar metas realistas

Vivir con EII no consiste solo en controlar los síntomas; se trata de construir una vida que tenga sentido para ti. Fijar metas claras y realistas te brindará la dirección que requieres y te ayudará a centrarte en lo que te importa.

Tus metas cambian con el tiempo, y eso es normal. La vida trae consigo nuevas etapas y nuevos retos: empezar en un trabajo o en una escuela, prepararte para un viaje, mudarte a un nuevo hogar, sufrir dificultades económicas, perder un empleo, quedarse embarazada, entrar en la menopausia, pasar por una cirugía o una hospitalización, envejecer…

Lo importante es adaptar tus objetivos a medida que cambian tus necesidades y avanzar paso a paso.

Vivir con EII es construir una vida significativa: fijar metas claras y realistas puede darte orientación en tu camino y ayudarte a concentrarte en lo que realmente importa.

Para orientarte ante los cambios en tu vida, puedes consultar los recursos que ofrece Crohn's & Colitis UK acerca de cómo vivir con la enfermedad de Crohn o la colitis *(en inglés)*.

Fuente:
Crohn's & Colitis UK.
Living with Crohn's or Colitis.

Define metas cercanas y futuras

Tus metas son únicas, como tu propio viaje

Tus metas dependen de cómo estés: de cuán grave sea tu condición, tu edad, tus síntomas u otras dolencias que padezcas, así como de tus necesidades emocionales o sociales. Puedes centrarte en un objetivo o varios, y revisar tus metas a medida que tus circunstancias cambien.

Una manera útil de fijar metas - el método SMARTER

El método **SMARTER** ayuda a dividir grandes metas en pasos pequeños, realistas y motivadores. Antes de trazar una meta, asegúrate de cumpla con cada una de las letras de la palabra "SMARTER".

- **S Simple:** Ten clara tu meta y simplifícala: si deseas estar en mejor forma, empieza por ejemplo por andar 60 minutos a la semana.
- **M Medible:** Asegúrate de poder seguir tu progreso. Puedes decirte, por ejemplo: "Caminaré 20 minutos, 3 veces por semana".
- **A Alcanzable:** Adapta la meta a tu día a día. Si no puedes salir de mañanas, deja unas zapatillas en el trabajo y ve a andar al mediodía.
- **R Relevante:** Escoge una meta que sea importante para ti, no lo que otros crean que deberías hacer. Por ejemplo, practica yoga en casa si crees que para ti es mejor que ir al gimnasio.
- **T Temporal:** Fija plazos: por ejemplo, empezar a andar la próxima semana, o aumentar el número de pasos al cabo de dos meses.
- **E Evaluable:** Revisa cómo te va. Usa un calendario o una app para seguir tu progreso y hacer ajustes si es necesario.
- **R Recompensable:** Celebra tus logros. Tras unas semanas, date un premio: cena fuera o regálate ropa de deporte para hacer ejercicio.

Define metas cercanas y futuras

Tus metas: algunos ejemplos

- **Físicas:** controlar o reducir síntomas (dolor abdominal, evacuaciones frecuentes...)
- **Mentales:** disminuir el estrés, la ansiedad o la frustración, ganar confianza, sentir una mayor tranquilidad.
- **Vitales:** retomar el trabajo o los estudios, formar una familia, asistir a eventos, comer en un restaurante, mejorar el autocuidado.
- **Médicas:** mejorar el resultado de las pruebas, disminuir la inflamación.

Paso 1: Da prioridad a lo que te importa

- Empieza **identificando un aspecto de tu salud o de tu vida** que te gustaría mejorar. Esto te ayudará a centrarte en objetivos que tengan sentido para ti.

¿Qué es lo que más me importa en estos momentos?	
☐ Mantenerme en remisión	☐ Atender a eventos sociales
☐ Manejar mi estrés	☐ Gestionar mi trabajo, mis estudios...
☐ Comer mejor	☐ Gozar de un mejor estado emocional
☐ Tener más energía	☐ Saber qué alimentos me conviene elegir
☐ Dormir mejor	☐ Mejorar la rutina de medicación
☐ Menguar la urgencia de ir al baño	☐ Sentirme con más control en mi día a día
☐ Hacer más ejercicio	☐ Otros:_____

Define metas cercanas y futuras

Paso 2 Prueba el método SMARTER

Ahora que has elegido una prioridad, aplica el método SMARTER para convertirla en **una meta clara y concreta.**

- **S Simple:** ¿Cuál es exactamente tu objetivo?
  Quiero _____
- **M Medible:** ¿De qué modo controlarás el proceso?
  Los controlaré _____
- **A Alcanzable:** ¿Cómo la convertirás en una meta realista?
  Seguiré pequeños pasos como _____
- **R Relevante:** ¿Por qué te importa alcanzarla?
  Me importa porque _____
- **T Temporal:** ¿Cuándo tienes previsto conseguirla?
  Trabajaré en ello _____ semanas/meses e iré revisándola _____
- **E Evaluable:** ¿Cómo evaluarás tus progresos?
  Los revisaré cada semana y si es preciso ajustaré _____
  _____
- **R Recompensable:** ¿Cómo premiarás tu esfuerzo?
  Lo premiaré _____

Paso 3: Comparte tus metas con tu equipo

Tu equipo de salud puede ayudarte a ajustar tu meta, sugerirte estrategias y acompañarte en el proceso. Compártela en tu próxima consulta para dar el primer paso. (*Ve a:* **Navega por los recursos de salud** y **Gestiona activamente tus decisiones**.)

Conclusión: Da forma a tu propio camino

Avanzando paso a paso

Vivir con EII es un viaje que no tienes por qué emprender en soledad. Esta guía está para ayudarte a recorrerlo y de ese modo tomar un papel activo en tu salud y bienestar.

No pienses en hacerlo todo a la vez. Elige un área de tu vida que sea importante para ti y empieza por ahí. Todo paso, por pequeño que sea, te ayudará a avanzar.

Cada etapa en el camino —desde mejorar tu bienestar emocional a compartir tus decisiones— te ayudará a sentirte mayor control, más confianza y apoyo.

Vuelve a esta guía siempre que lo requieras: si necesitas una ayuda o un momento de reflexión o quieres contar con nuevas ideas con las que afrontar tu enfermedad con más claridad y propósito.

ENGAGE-IBD *(INVOLÚCRATE EN TU EII)*
Recursos y referencias en línea

En los enlaces siguientes, en inglés, encontrarás una ampliación de lo explicado en esta guía. En púrpura se indican versiones en español del enlace original en inglés o bien alternativas similares cuando estas se han hallado.

EDÚCATE SOBRE LA EII

Todo sobre el Crohn y la colitis
https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/understanding-crohns-and-colitis/all-about-crohns-and-colitis
Véase también: https://accucat.org/es/crohn-y-colitis-ulcerosa/

La enfermedad de Crohn
https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/understanding-crohns-and-colitis/crohns-disease
Véase también: https://medlineplus.gov/spanish/crohnsdisease.html

La colitis ulcerosa
https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/understanding-crohns-and-colitis/ulcerative-colitis
Véase también: https://www.jnjcontigo.es/es-es/colitis-ulcerosa

Síntomas y causas de la EII
https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/inflammatory-bowel-disease/symptoms-causes/syc-20353315

¿Qué son el Crohn y la colitis?
https://crohnsandcolitis.ca/About-Crohn-s-Colitis/What-are-Crohns-and-Colitis
Véase también: https://gi.org/patients/recursos-en-espanol/enfermedad-inflamatoria-del-intestino/

NAVEGA POR LOS RECURSOS DE SALUD

¿Quién forma el equipo de EII?
https://www.crohnsandcolitis.org.uk/our-work/healthcare-professionals/build-an-ibd-team/who-is-in-an-ibd-team

La comunicación con la atención primaria
https://ibduk.org/ibd-standards/newly-diagnosed/communication-with-primary-care

¿Cómo obtener un diagnóstico?
https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/understanding-crohns-and-colitis/how-to-get-a-diagnosis

¿Cómo se diagnostica la EII?
https://www.crohnscolitisfoundation.org/patientsandcaregivers/what-is-ibd/diagnosing-ibd

Recursos y referencias en línea

GUÍATE ENTRE LOS DISTINTOS SÍNTOMAS

Síntomas
https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/symptoms?parent=23151&page=1&tags=&category=23151&sort=
Véase también: https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/inflammatory-bowel-disease/symptoms-causes/syc-20353315

Síntomas clave
https://www.crohnscolitisfoundation.org/patientsandcaregivers/what-is-ibd/symptoms
Véase también: https://www.corachan.com/es/blog/enfermedad-inflamatoria-intestinal-tipos-y-sintomas_111031

Vocabulario médico
https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/understanding-crohns-and-colitis/medical-words
Véase también: https://eiilafe.com/glosario/

ADHIÉRETE A TU PLAN TERAPÉUTICO

Mejora de la sostenibilidad de los sistemas sanitarios mediante una mejor adherencia a las terapias: un enfoque multifactorial
https://www.eu-patient.eu/globalassets/policy/adherence-compliance-concordance/adherence---joint-briefing-paper.pdf

Tratamiento de la EII
https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/inflammatory-bowel-disease/diagnosis-treatment/drc-20353320?

¿Qué sucede cuando interrumpes la medicación para la colitis?
https://www.webmd.com/ibd-crohns-disease/ulcerative-colitis/features/uc-stop-meds

EII: Preguntas frecuentes
https://services.eastcheshire.nhs.uk/inflammatory-bowel-disease/inflammatory-bowel-disease-frequently-asked-questions-faq
Véase también: www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/enfermedad-inflamatoria-intestinal/preguntas-frecuentes

Surcando el laberinto: barreras en la atención de la EII y qué camino seguir
https://www.crohnscolitisfoundation.org/blog/navigating-the-maze-barriers-to-ibd-care-and-the-path-forward-0

Recursos y referencias en línea

GESTIONA ACTIVAMENTE TUS DECISIONES

La toma de decisiones compartidas en EII
https://www.crohnscolitisfoundation.org/science-and-professionals/patient-resources/shared-decision-making

Toma de decisiones compartidas
https://ibduk.org/ibd-standards/newly-diagnosed/shared-decision-making
Véase también: gencat.cat/es/decidir-sobre/ostomies/compari_les_seves_opcions/comparar_opcions_malaltia_inflamatoria_intestinal/

Pasos básicos en la toma de decisiones compartida
https://ibd.care/provider/shared-decision-making/essential-steps-in-shared-decision-making

ELEVA TU BIENESTAR EMOCIONAL

Bienestar mental y emocional
https://www.crohnscolitisfoundation.org/patientsandcaregivers/mental-health

Bienestar mental y emocional
https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/living-with-crohns-or-colitis/mental-health-and-wellbeing
Véase también: https://educainflamatoria.com/bienestar-y-apoyo-emocional/como-afecta-la-enfermedad-inflamatoria-intestinal-a-mi-bienestar-emocional/

Salud mental y bienestar
https://crohnsandcolitis.ca/About-Crohn-s-Colitis/IBD-Journey/Mental-Health-and-Wellness/Ways-to-Manage
Véase también: https://eiilafe.com/importancia-del-bienestar-psicoemocional-en-eii

Salud psicológica y EII
https://crohnsandcolitis.org.au/living-with-crohns-colitis/lifestyle/psychological-health-ibd/

Vivir con EII
https://www.cdc.gov/inflammatory-bowel-disease/living-with/index.html
Véase también: https://www.crohnscolitisfoundation.org/es/como-sobrellevar-la-vida-diaria-con-eii

Recursos y referencias en línea

IMPLÍCATE EN TU DIETA

Guía para comer bien
https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/food-guidelines-and-food-labels/the-eatwell-guide/.
Véase también: https://eiilafe.com/wp-content/uploads/Guia-alimentacion-EII-Y-ahora-que-puedo-comer.pdf

Guía rápida sobre alimentación en EII
https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5ba8a087e5274a55c3407c38/A_quick_guide_to_govt_healthy_eating_update.pdf.

Alimentación y EII: recomendaciones prácticas
https://www.crohnsandcolitis.org.uk/media/dwworpdq/food-and-ibd-new.pdf.
Véase también: https://educainflamatoria.com/dietas-y-nutricion/estoy-en-brote-que-puedo-comer

BRÍNDATE UNA RED DE APOYO

International European Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations (IFCCA). Sobre IFCCA.
https://www.ifcca-ibd.org/about-ifcca.

Kit de comunicación
https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/talking-toolkit
Véase también: escueladepacientes.es/images/Pdfs/guia_enfermedad_inflamatoria_intestinal.pdf

Cómo apoyar a una persona con EII
https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/supporting-someone?parent=23120&page=1&tags=&category=23120&sort=

Recursos y referencias en línea

DEFINE METAS CERCANAS Y FUTURAS

Relaciones íntimas
https://crohnsandcolitis.ca/About-Crohn-s-Colitis/IBD-Journey/Relationships-and-Intimacy
Véase también: https://educainflamatoria.com/vida-sexual - https://masvida.org.ar/eii-life-adultos/la-pareja

La EII en la escuela
https://www.crohnscolitisfoundation.org/patientandcaregivers/youth-parent-resources/kids/taking-ibd-to-school
Véase también: https://www.cocemfe.es/wp-content/uploads/2020/02/Guia-centros-educativos-enfermedad-inflamatoria-intestinal.pdf

Fertilidad y embarazo
https://crohnsandcolitis.ca/About-Crohn-s-Colitis/IBD-Journey/Fertility-and-Pregnancy-in-IBD
Véase también: https://educainflamatoria.com/mujer-eii/embarazo-y-lactancia/

Viajar con EII
https://crohnsandcolitis.ca/About-Crohn-s-Colitis/IBD-Journey/Travel-and-Lifestyle
Véase también: https://educainflamatoria.com/viajar/recomendaciones-para-viajar/

Cirugía
https://crohnsandcolitis.ca/About-Crohn-s-Colitis/IBD-Journey/Treatment-and-Medications/Surgery
Véase también: https://eiilafe.com/wp-content/uploads/MASTER_UC-Patient-Guidelines_Spanish-1.pdf

Guía para vivir con estoma
https://crohnscolitis.ie/uploads/files/Living%20with%20a%20Stoma%20Guide%202025.pdf
Véase también: https://www.ostomy.org/wp-content/uploads/2022/03/UOAA-New-Ostomy-Patient-Guide-Spanish-2022-03.pdf

Hacerse mayor con Crohn o colitis. https://www.crohnsandcolitis.org.uk/info-support/information-about-crohns-and-colitis/all-information-about-crohns-and-colitis/living-with-crohns-or-colitis/growing-older-with-crohns-or-colitis
Véase también: https://educainflamatoria.com/pacientes-eii-edad-avanzada/

Elaboración del contenido clínico: Dilara Usta, Marta Acampora, Andresa Costa Pereira (EngageMinds HUB – Consumer, Food & Health Engagement Research Center, Università Cattolica del Sacro Cuore, Italy)

Asesoría científica y supervisión: Guendalina Graffigna (Consumer, Food & Health Engagement Research Center, Università Cattolica del Sacro Cuore, Italy)

Coordinación de las contribuciones de los pacientes: Maria Stella De Rocchis (International Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations, Bélgica)

Diseño: Francesc Esparza (International Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations, Bélgica)

Ilustraciones: Mia Olofsson, para Trendify

Nuestro más sincero agradecimiento a: Benthe Bertelsen y Vera Slyk (Colitis-Crohn Foreningen, Denmark), Vasiliki Vakouftsi (HELLESCC, Greece), Josef Busuttil (MACC, Malta), Dr. Vaios Svolos (D-ECCO), Marek Lichota (Appetite for Life), así como a todos los delegados y representantes de IFCCA que dedicaron su tiempo a revisar y aportar sus valiosos comentarios a este documento.

Queremos también extender nuestro agradecimiento a todos los profesionales de la salud que han colaborado, así como a las siguientes organizaciones, cuya experiencia y cooperación han sido esenciales para la creación de esta guía:

Hospital de Hvidovre (Gastrounit), Región Capital, Dinamarca
Centro Médico Universitario de Groningen, Países Bajos
Centro Médico Universitario Hamburg-Eppendorf, Alemania
Universidad Estatal de Ciencias de la Salud, Lituania
Universidad de Örebro, Suecia
Universidad de Glasgow, Reino Unido

Traducción al español: *Francesc Esparza (International Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations, Bélgica)*

Asesoramiento y supervisión: *Beatriz Capdevielle (Vivir con Crohn y CUCI, México)*

ENGAGE-IBD
(INVOLÚCRATE EN TU EII)

Los titulares del copyright autorizan la libre difusión con fines no comerciales, siempre que se cite adecuadamente la autoría, incluido el reconocimiento de la financiación. Toda traducción y modificación de diseño requerirá la aprobación de los autores para garantizar la fidelidad al original. Las condiciones específicas aplicables a traducciones y adaptaciones se detallan a continuación:

Toda traducción o adaptación del presente documento deberá ser compartida con **IFCCA / UNICATT (EngageMindsHUB)** para su revisión y aprobación antes de su difusión.
Todos los logotipos deberán ser claramente visibles y utilizarse correctamente en todo momento.
Los agradecimientos incluidos en el documento original deberán conservarse en su totalidad.
El documento deberá indicar claramente su condición de traducción o adaptación de la guía original.
El acrónimo **ENGAGE-IBD** deberá preservarse; las traducciones deberán adaptarse en consecuencia y ser aprobadas por **IFCCA y UNICATT (EngageMindsHUB)**.
La traducción podrá utilizar los gráficos originales; en caso de que el traductor desee usar gráficos nuevos, todo cambio deberá ser aprobado por **IFCCA y UNICATT (EngageMindsHUB)** y siempre respetar todas las condiciones anteriormente especificadas.

ENGAGE-IBD es una iniciativa de miGut-Health, en colaboración con UNICATT (EngageMindsHUB) e IFCCA.

Creada en el marco del proyecto de UE HORIZON HLTH-2022-STAYHLTH-02-01 miGut-Health:
Plan personalizado de salud intestinal para apoyar la implicación del paciente en la atención de la EII.

© miGut-Health, 2025 Todos los derechos reservados.

EngageMinds HUB | Consumer, Food & Health Engagement Research Center
UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore
IFCCA International Federation of Crohn's & Ulcerative Colitis Associations
miGut-Health Personalized Gateway of Intestinal Health
Funded by the European Union