Mayo 2026 | Costa Rica

“MEMORIA” SEMANA DE LA ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL 2026

CUCI & CROHN
EN COSTA RICA

Asociación CUCI y Crohn en Costa Rica

UNA SEMANA CONSTRUIDA A PARTIR DE NUESTRAS VOCES

Del 19 al 23 de mayo de 2026 se desarrolló una semana de actividades educativas y de sensibilización en el marco del Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal, organizada por la Asociación CUCI y Crohn en Costa Rica en conjunto con profesionales de la salud, hospitales públicos y universidades comprometidas con mejorar la calidad de vida de las personas que vivimos con Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crohn.

Durante esta semana se realizaron jornadas educativas en el Hospital Nacional de Niños y el Hospital México, un stand informativo en el Hospital Calderón Guardia y el 14° Congreso CUCI y Crohn en Costa Rica.

Estas actividades permitieron reunir a personas con Enfermedad Inflamatoria Intestinal, familiares, cuidadores, profesionales de la salud, estudiantes y organizaciones aliadas para compartir conocimiento, experiencias y herramientas prácticas para el manejo integral de la enfermedad.

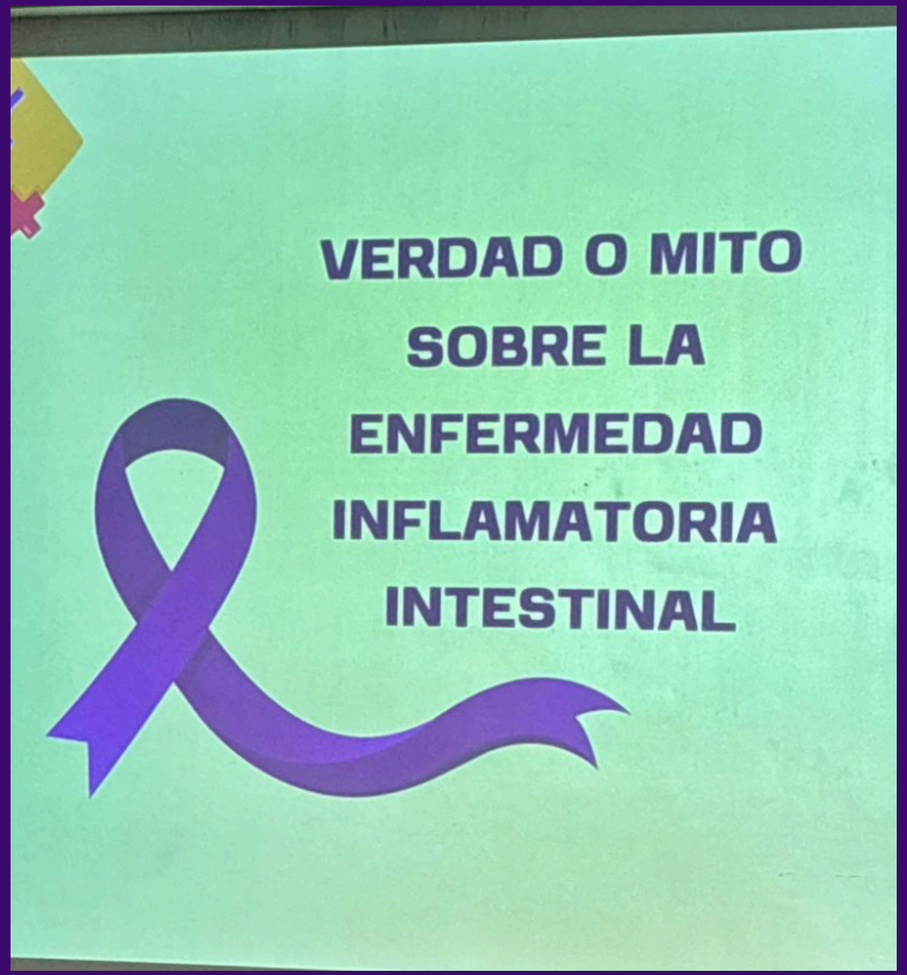


UNA SEMANA CONSTRUIDA A PARTIR DE NUESTRAS VOCES

La programación de las actividades estuvo inspirada en los hallazgos del proyecto Voces con EII, una iniciativa internacional que busca comprender las experiencias, preocupaciones y necesidades reales de las personas que viven con Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crohn.
Gracias a decenas de entrevistas realizadas en Costa Rica, fue posible identificar temas prioritarios para nuestra comunidad, incluyendo:

- Acceso y confianza en los tratamientos.
- Alimentación y nutrición.
- Salud mental.
- Impacto laboral y académico.
- Relaciones personales y familiares.
- ecesidad de información confiable y acompañamiento.

Las voces de nuestra comunidad se transformaron en evidencia, y esa evidencia ayudó a construir espacios educativos centrados en las necesidades reales de quienes vivimos con estas condiciones.





Las voces de nuestra comunidad se transformaron en evidencia, y esa evidencia ayudó a construir espacios educativos centrados en las necesidades reales de quienes vivimos con estas condiciones.



LAS SIEMPREVIVAS: UN SÍMBOLO DE RESILIENCIA

Como recuerdo de esta semana especial, se entregó a participantes y expositores una flor Siempreviva.
La elección de esta flor no fue casual. Las Siempreviva conservan su forma y belleza incluso después de ser cortadas y secadas. Para muchas personas representan resistencia, permanencia y fortaleza.
Su significado refleja el camino que recorren diariamente las personas que viven con Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crohn: aprender a adaptarse, levantarse después de cada brote y continuar floreciendo a pesar de los desafíos.
Por eso cada participante recibió una Siempreviva como recordatorio de que, aun en medio de los desafíos, es posible seguir creciendo, adaptándose y floreciendo.

Jornada Educativa del Hospital Nacional de Niños

19 de mayo de 2026 | Auditorio de Tamizaje

Organizado en conjunto con el Servicio de Gastroenterología Pediátrica del Hospital Nacional de Niños.

Esta fue la primera actividad realizada en conjunto entre el Servicio de Gastroenterología Pediátrica del Hospital Nacional de Niños y la Asociación CUCI y Crohn en Costa Rica, representando un paso importante para fortalecer la educación y el acompañamiento de niños, adolescentes y sus familias.

"Cuando mi hijo fue diagnosticado sentí miedo porque no conocía a nadie más que viviera con esta enfermedad."








CAPACIDAD
MÁXIMA




CUCI & CROHN
EN COSTA RICA

CHARLA 1: NUTRICIÓN Y ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL

Dra. Mariela López | Nutricionista del Hospital Nacional de Niños

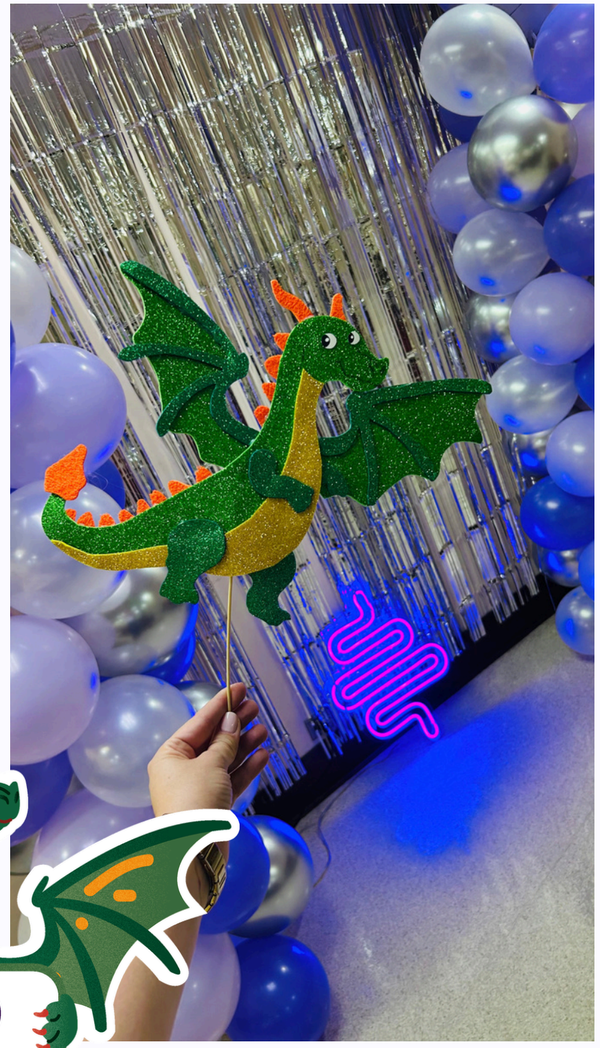
- La alimentación debe individualizarse para cada paciente.
- No existe una dieta única para todas las personas.
- Actualmente se promueve una alimentación antiinflamatoria basada en alimentos frescos y mínimamente procesados.
- Los alimentos ultraprocesados pueden favorecer procesos inflamatorios.
- Aprender a leer etiquetas nutricionales es una herramienta fundamental.
- Los alimentos desencadenantes varían entre personas.
- El objetivo no debe ser vivir desde las restricciones, sino encontrar opciones que funcionen para cada individuo.

Recomendaciones prácticas

- Priorizar alimentos frescos.
- Reducir productos ultraprocesados.
- Mantener una alimentación variada.
- Identificar tolerancias personales.
- Evitar eliminar grupos completos de alimentos sin supervisión profesiona

Uno de los mensajes más poderosos de la charla fue cambiar el enfoque de “no puedo comer esto” por “voy a encontrar la mejor opción para mí”, promoviendo una relación más saludable con la alimentación.










CUCI & CROHN
EN COSTA RICA

CHARLA 2: EL DEPORTE COMO HERRAMIENTA DE TRANSFORMACIÓN

Gabriela Traña | Atleta Olímpica Costarricense

- La actividad física no solo beneficia el cuerpo, también fortalece la salud emocional.
- El movimiento puede convertirse en una herramienta para manejar el estrés y la ansiedad.
- El ejercicio contribuye a mejorar la calidad del sueño y los niveles de energía.
- Mantenerse activo ayuda a desarrollar disciplina y confianza personal.
- No es necesario comenzar con grandes metas; pequeños cambios sostenidos generan resultados importantes.
- Cada persona debe encontrar una actividad física que disfrute y que se adapte a sus capacidades y situación de salud.
- El bienestar físico y emocional están estrechamente relacionados.

La experiencia compartida por Gabriela Traña recordó a los asistentes que el deporte no se trata únicamente de rendimiento o competencia. La actividad física puede convertirse en una poderosa aliada para fortalecer la confianza, la salud mental y la calidad de vida, incluso en momentos difíciles.

"No se trata de empezar perfecto. Se trata de empezar."



CHARLA 3: SALUD MENTAL Y ADAPTACIÓN A LA ENFERMEDAD

Sebastián Morera | Psicólogo del Hospital Nacional de Niños

- Recibir un diagnóstico de enfermedad crónica genera un proceso de adaptación para toda la familia.
- Las emociones difíciles como miedo, tristeza, frustración o incertidumbre son reacciones normales.
- Los niños y adolescentes también experimentan preocupaciones relacionadas con su enfermedad, aunque muchas veces no las expresen abiertamente.
- La comunicación dentro de la familia juega un papel fundamental en el proceso de adaptación.
- La salud mental forma parte integral del tratamiento y no debe verse como un tema separado de la salud física.
- Aprender a identificar y expresar emociones favorece el bienestar emocional.
- Pedir apoyo psicológico cuando sea necesario es una muestra de autocuidado y fortaleza.

Recomendaciones prácticas

- Crear espacios seguros para hablar sobre emociones y preocupaciones.
- Escuchar activamente a los niños y adolescentes sin minimizar sus sentimientos.
- Mantener rutinas que aporten estabilidad y seguridad.
- Buscar apoyo profesional cuando la situación emocional lo requiera.
- Recordar que cuidar la salud emocional de los cuidadores también beneficia al paciente.




VERDAD O MITO
SOBRE LA
ENFERMEDAD
INFLAMATORIA
INTESTINAL


CUCI & CROHN
EN COSTA RICA

CHARLA 4: VIVIR CON COLITIS ULCEROSA Y ENFERMEDAD DE CROHN

Tatiana Villegas | Presidenta de CUCI & Crohn Costa Rica

- Detrás de cada diagnóstico existe una persona, una familia y una historia que merece ser escuchada.
- El conocimiento es una de las herramientas más poderosas para reducir el miedo y la incertidumbre.
- Comprender la enfermedad permite tomar mejores decisiones y participar activamente en el tratamiento.
- Las familias desempeñan un papel fundamental en el acompañamiento de niños y adolescentes con EII.
- La relación entre pacientes, familias y profesionales de salud debe construirse desde la confianza y el trabajo en equipo.
- Los grupos de apoyo permiten compartir experiencias, aprender de otras personas y sentirse comprendidos.
- Es posible vivir una vida plena con Colitis Ulcerosa o Enfermedad de Crohn cuando se cuenta con tratamiento, información y acompañamiento adecuados.

Muchas personas entrevistadas indicaron que conocer a otras personas con Colitis Ulcerosa o Enfermedad de Crohn les ayudó a sentirse menos solas y más capaces de enfrentar la enfermedad.

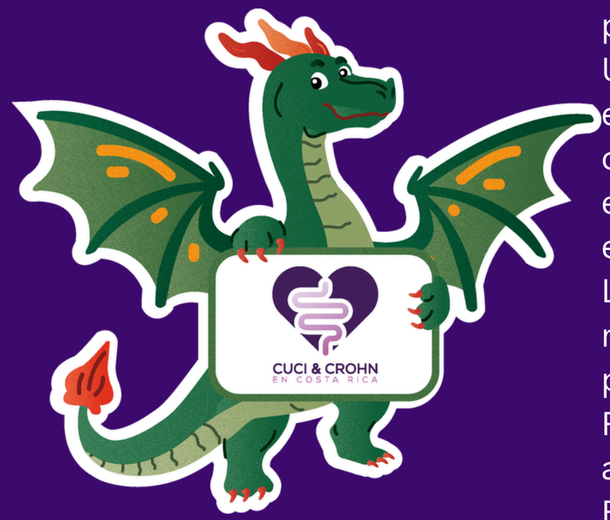
La charla destacó la importancia de construir comunidad. Cuando las personas encuentran apoyo, información y acompañamiento, el diagnóstico deja de ser únicamente una fuente de preocupación y se convierte también en una oportunidad para desarrollar resiliencia, esperanza y nuevas herramientas para vivir mejor.




VIVIR CON CROHN Y COLITIS ULCEROSA:
Más allá del diagnóstico
Tatiana Villegas
Presidenta CUCI y Crohn Costa Rica

JORNADA EN EL HOSPITAL NACIONAL DE NIÑOS

CONCLUSIONES



La Jornada Educativa realizada en el Hospital Nacional de Niños representó un hito para la Asociación CUCI y Crohn Costa Rica al convertirse en la primera actividad desarrollada en conjunto con el Servicio de Gastroenterología Pediátrica de este centro médico.

A lo largo de la mañana, las familias participantes tuvieron la oportunidad de abordar la Enfermedad Inflamatoria Intestinal desde una perspectiva integral, comprendiendo que el tratamiento va mucho más allá del control de los síntomas digestivos. La nutrición, la actividad física, la salud mental, el acompañamiento familiar y la educación del paciente surgieron como pilares fundamentales para promover una mejor calidad de vida.

Uno de los mensajes más importantes de la jornada fue que ningún niño ni ninguna familia debería enfrentar sola el diagnóstico de Colitis Ulcerosa o Enfermedad de Crohn. El acceso a información confiable, el apoyo de profesionales comprometidos y el contacto con otras familias que viven experiencias similares pueden marcar una diferencia significativa en la forma en que se afronta la enfermedad.

La actividad también permitió fortalecer la alianza entre el equipo de salud, las familias y la Asociación, reafirmando que el trabajo conjunto es esencial para construir entornos más informados, empáticos y preparados para acompañar a niños y adolescentes que viven con estas condiciones.

Finalmente, esta jornada dejó un mensaje de esperanza: con diagnóstico oportuno, tratamiento adecuado, empoderamiento y acompañamiento, los niños y adolescentes con Colitis Ulcerosa o Enfermedad de Crohn pueden continuar desarrollándose, estudiando, practicando deporte, construyendo amistades y persiguiendo sus sueños, demostrando que la enfermedad es solo una parte de su historia y no el límite de su futuro.

LO QUE APRENDIMOS

La EII no afecta solamente el intestino
También impacta:

- Salud mental
- Escuela
- Trabajo
- Familia
- Relaciones
- Actividad física

CUCI & CROHN
EN COSTA RICA

Jornada Educativa del Hospital México

20 de mayo de 2026

Organizado en conjunto con Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal del Hospital México

IMPORTANCIA DE ESTA ACTIVIDAD

Esta jornada permitió reunir a personas que viven con Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crohn, familiares y profesionales de salud para abordar temas fundamentales relacionados con el manejo integral de la enfermedad.
Los contenidos desarrollados estuvieron estrechamente relacionados con varias de las preocupaciones identificadas en el proyecto Voces con EII, incluyendo el impacto emocional del diagnóstico, las dudas sobre tratamientos, la aparición de síntomas fuera del intestino y la importancia de la salud mental.



CHARLA 1: MANIFESTACIONES EXTRAINTESTINALES

Dra. Elizabeth Umaña | Gastroenteróloga del Hospital México

- La Enfermedad Inflamatoria Intestinal no afecta únicamente al aparato digestivo.
- Algunas personas pueden presentar síntomas en articulaciones, piel, ojos, hígado u otros órganos.
- En ocasiones las manifestaciones extraintestinales pueden aparecer incluso antes de los síntomas digestivos.
- Reconocer estos síntomas de forma temprana puede facilitar un diagnóstico y tratamiento oportunos.
- La atención de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal requiere un abordaje multidisciplinario que involucre diferentes especialidades médicas.
- El seguimiento continuo permite identificar cambios y prevenir complicaciones.

Recomendaciones prácticas

- Informar siempre al equipo médico sobre síntomas nuevos, aunque parezcan no estar relacionados con el intestino.
- No normalizar dolores articulares, lesiones cutáneas o alteraciones visuales persistentes.
- Mantener controles médicos periódicos.
- Comprender que la enfermedad puede manifestarse de formas distintas en cada persona.

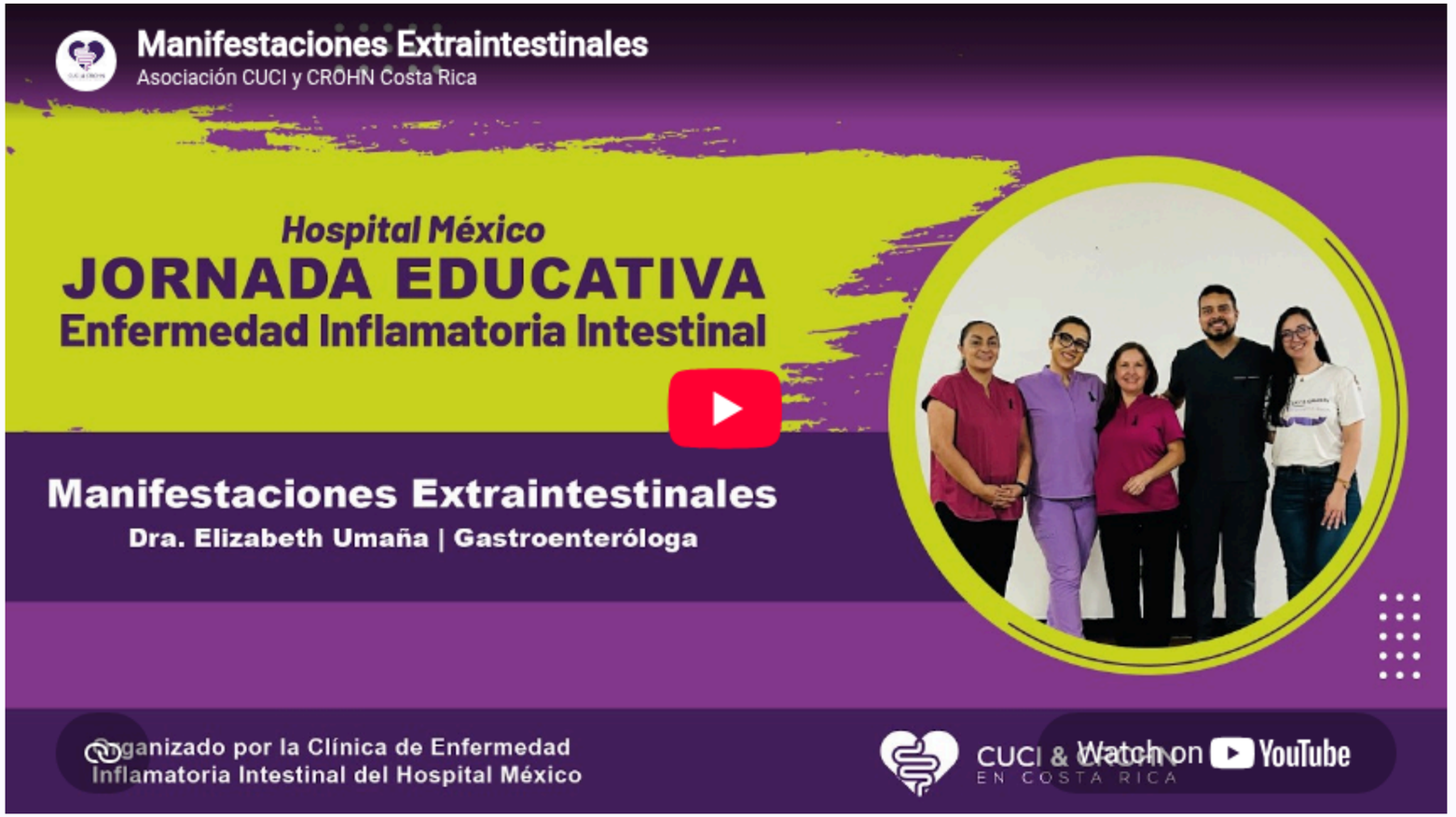
Muchas personas entrevistadas en Voces con EII describieron largos procesos antes de comprender que algunos síntomas aparentemente desconectados formaban parte de la enfermedad. Esta charla ayudó a ampliar la comprensión de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal como una condición sistémica que puede afectar diferentes aspectos de la salud.


Signos y síntomas


Signos y síntomas


DRINKING WATER

CUCI & CROHN
EN COSTA RICA


Manifestaciones Extraintestinales
Asociación CUCI y CROHN Costa Rica
Hospital México
JORNADA EDUCATIVA
Enfermedad Inflamatoria Intestinal
Manifestaciones Extraintestinales
Dra. Elizabeth Umaña | Gastroenteróloga
Organizado por la Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal del Hospital México
CUCI & CROHN
EN COSTA RICA
Watch on YouTube

CHARLA 2: ¿VERDAD O MITO?

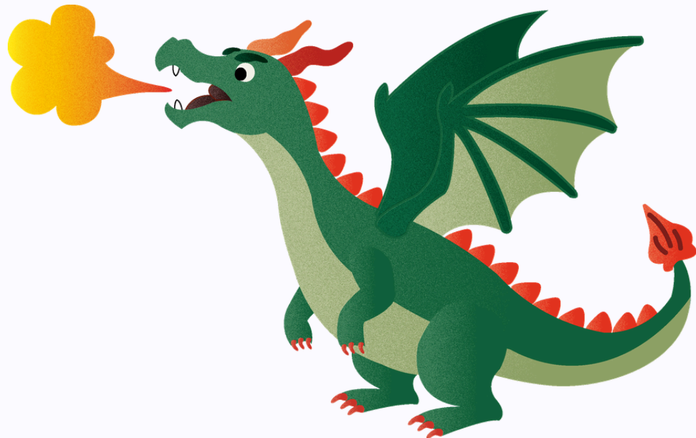
Licda. Melania Fallas | Enfermera de la Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal del Hospital México

- Existen numerosos mitos alrededor de la Colitis Ulcerosa y la Enfermedad de Crohn.
- La información incorrecta puede generar miedo innecesario y afectar la adherencia al tratamiento.
- No todas las personas requieren las mismas dietas ni los mismos tratamientos.
- El estrés puede influir en el bienestar de una persona, pero no es la causa única de la enfermedad.
- Los medicamentos utilizados en Enfermedad Inflamatoria Intestinal son resultado de años de investigación y seguimiento científico.
- Resolver dudas de manera abierta fortalece la confianza entre pacientes y profesionales.

La información correcta disminuye el miedo.

Uno de los hallazgos más frecuentes de Voces con EII fue el miedo generado por información incompleta o incorrecta. Esta actividad permitió derribar creencias erróneas y reforzar la importancia de la información confiable como herramienta de empoderamiento.

El miedo a los medicamentos fue una de las preocupaciones más frecuentes identificadas por Voces con EII.
Especialmente:
Biológicos | Efectos secundarios | Uso prolongad




VERDAD O MITO
SOBRE LA
ENFERMEDAD
INFLAMATORIA
INTESTINAL


¿Verdad o Mito?
Asociación CUCI y CROHN Costa Rica
Hospital México
JORNADA EDUCATIVA
Enfermedad Inflamatoria Intestinal
¿Verdad o Mito?
Melania Fallas | Enfermera en Clínica de EII
Organizado por la Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal del Hospital México
CUCI & CROHN
EN COSTA RICA
Watch on YouTube

CHARLA 3: VIVIR CON COLITIS ULCEROSA Y ENFERMEDAD DE CROHN

Tatiana Villegas | Presidente CUCI y Crohn en Costa Rica

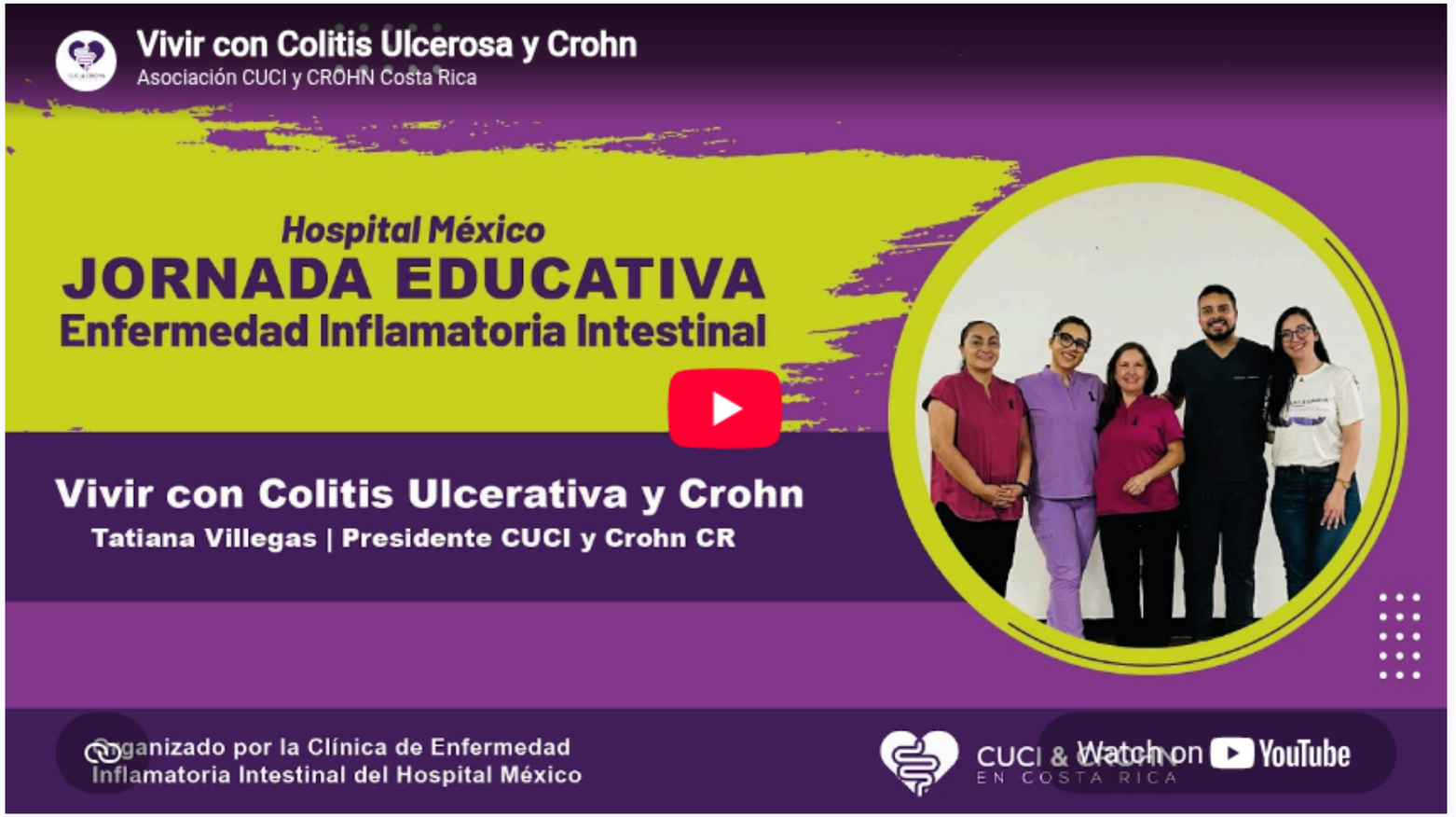
- El diagnóstico impacta mucho más que la salud física.
- La enfermedad puede afectar estudios, trabajo, relaciones personales y bienestar emocional.
- El conocimiento disminuye el miedo y permite tomar decisiones más informadas.
- La comunidad y los grupos de apoyo pueden transformar la experiencia de vivir con una enfermedad crónica.
- Compartir experiencias ayuda a disminuir el aislamiento y la incertidumbre.
- La relación médico-paciente es una de las herramientas más importantes para lograr mejores resultados en salud.
- Es posible construir una vida plena aun conviviendo con la enfermedad.

La experiencia compartida permitió visibilizar aspectos que muchas veces no aparecen en los exámenes médicos: el impacto emocional, social y familiar que acompaña a la enfermedad. También recordó la importancia de construir redes de apoyo para enfrentar estos desafíos.

"Detrás de cada diagnóstico hay una persona, una familia y una historia."


VIVIR CON CROHN Y COLITIS ULCEROSA:
Más allá del diagnóstico
Tatiana Villegas
Presidenta CUCI y Crohn Costa Rica
SEGURO SOCIAL


CUCI & CROHN
EN COSTA RICA


Vivir con Colitis Ulcerosa y Crohn
Asociación CUCI y CROHN Costa Rica
Hospital México
JORNADA EDUCATIVA
Enfermedad Inflamatoria Intestinal
Vivir con Colitis Ulcerativa y Crohn
Tatiana Villegas | Presidente CUCI y Crohn CR
Organizado por la Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal del Hospital México
CUCI & CROHN
EN COSTA RICA
Watch on YouTube

CHARLA 4: LA SALUD GASTROINTESTINAL Y LA SALUD MENTAL

Johann Ríos Mora | Enfermero en Salud Mental

- La salud física y la salud mental están profundamente conectadas.
- Vivir con una enfermedad crónica puede generar ansiedad, estrés, frustración o tristeza.
- Las emociones no son una señal de debilidad, sino una respuesta humana ante situaciones complejas.
- Reconocer y expresar emociones favorece el bienestar integral.
- El autocuidado emocional forma parte del tratamiento.
- Buscar ayuda profesional cuando sea necesario es una muestra de fortaleza y responsabilidad personal.
- La calidad de vida depende tanto del control de la enfermedad como del bienestar emocional.

Recomendaciones prácticas

- Hablar abiertamente sobre las emociones.
- Buscar espacios de apoyo y acompañamiento.
- Mantener actividades que generen bienestar y conexión social.
- Identificar señales de estrés o agotamiento emocional.
- Solicitar apoyo profesional cuando sea necesario.

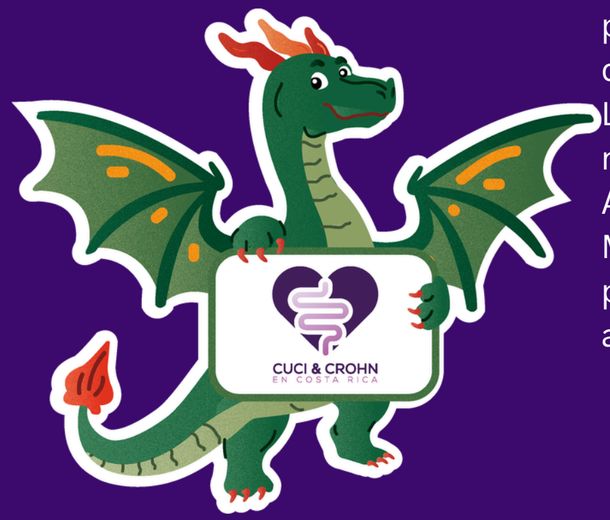
La salud mental también forma parte del tratamiento.

La salud mental fue uno de los temas que apareció con más fuerza en las entrevistas de Voces con EII. Muchas personas describieron ansiedad, miedo, incertidumbre y sentimientos de aislamiento. Esta charla reforzó un mensaje fundamental: cuidar la salud mental no es opcional, es parte del cuidado integral de la enfermedad.


La salud gastrointestinal y la salud mental
Asociación CUCI y CROHN Costa Rica
Hospital México
JORNADA EDUCATIVA
Enfermedad Inflamatoria Intestinal
La salud Gastrointestinal
y la Salud Mental
Johann Ríos | Enfermero en Salud Mental
Organizado por la Clínica de Enfermedad
Inflamatoria Intestinal del Hospital México
CUCI & CROHN
EN COSTA RICA
Watch on YouTube

CONCLUSIONES DE LA JORNADA EN EL HOSPITAL MÉXICO

CONCLUSIONES



La Jornada Educativa del Hospital México permitió abordar la Enfermedad Inflamatoria Intestinal desde una perspectiva integral, recordando que el manejo de la Colitis Ulcerosa y la Enfermedad de Crohn va mucho más allá del control de la inflamación intestinal.

A través de los distintos temas desarrollados durante la actividad, los asistentes pudieron comprender mejor las manifestaciones de la enfermedad, aclarar dudas frecuentes sobre tratamientos, reflexionar sobre el impacto emocional del diagnóstico y fortalecer herramientas para su autocuidado.

Uno de los aspectos más valiosos de la jornada fue la oportunidad de dialogar directamente con profesionales especializados y compartir experiencias dentro de una comunidad que comprende los desafíos de vivir con estas condiciones.

La actividad reafirmó la importancia de la educación continua, la atención multidisciplinaria y la salud mental como componentes esenciales para alcanzar una mejor calidad de vida.

Asimismo, fortaleció la alianza entre la Clínica de Enfermedad Inflamatoria Intestinal del Hospital México, la Asociación CUCI y Crohn Costa Rica y las personas que viven con estas enfermedades, promoviendo un modelo de atención centrado en el conocimiento, la participación activa y el acompañamiento permanente.

VOCES CON EII EN COSTA RICA

Durante el 2026 entrevistamos a decenas de personas que viven con Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crohn en Costa Rica.
A través de conversaciones individuales documentamos:

- **Experiencias de diagnóstico**
- **Barreras de acceso a tratamientos**
- **Impacto emocional de la enfermedad**
- **Dificultades laborales y académicas**
- **Relación con los equipos de salud**
- **Necesidades de información y apoyo**

CUCI & CROHN
EN COSTA RICA

Pacientes → Testimonios → Datos → Congreso

CUANDO ESCUCHAMOS, APRENDEMOS

Durante años organizamos actividades educativas basadas en las preguntas que recibíamos en la Asociación, las inquietudes que observábamos en la comunidad y las recomendaciones de profesionales de salud.
Pero en 2026 decidimos escuchar de una forma diferente.
A través del proyecto **Voces con EII**, comenzamos a documentar las experiencias, preocupaciones y desafíos de personas que viven con Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crohn en Costa Rica.
Poco a poco comenzó a surgir un patrón.
Las mismas preguntas aparecían una y otra vez.
Los mismos temores.
Las mismas dudas.
Y también las mismas esperanzas.
Fue entonces cuando entendimos que el Congreso debía construirse desde esas voces.
Las entrevistas revelaron temas recurrentes que aparecían una y otra vez:

- Miedo a los medicamentos y especialmente a los tratamientos biológicos.
- Dudas sobre efectos secundarios y seguridad de los tratamientos.
- Incertidumbre sobre cómo saber si la enfermedad está realmente controlada.
- Preocupación constante por la alimentación.
- Impacto de la enfermedad en la salud mental.
- Dificultades para mantener estudios, trabajo y actividades cotidianas.
- Necesidad de información clara, confiable y fácil de comprender.

Pacientes → Testimonios → Datos → Congreso

CUANDO ESCUCHAMOS, APRENDEMOS

Cada una de estas experiencias fue transformándose en datos.
Y esos datos nos permitieron identificar con mayor precisión qué temas necesitaban ser abordados durante nuestro Congreso Anual.
Por esa razón, las conferencias de este año se enfocaron en farmacovigilancia, tratamientos biológicos, monitoreo y seguimiento, nutrición y salud mental; temas que no fueron seleccionados al azar, sino que surgieron directamente de las voces de nuestra comunidad.
Este Congreso representa un ejemplo de cómo la experiencia de las personas que viven con una enfermedad puede convertirse en evidencia útil para orientar programas educativos, generar conocimiento y construir soluciones centradas en las necesidades reales de quienes conviven con estas condiciones todos los días.
Porque cuando escuchamos nuestras voces, generamos evidencia.
Y cuando generamos evidencia, podemos impulsar cambios que mejoren la calidad de vida de toda la comunidad.

LO QUE NOS DIJERON

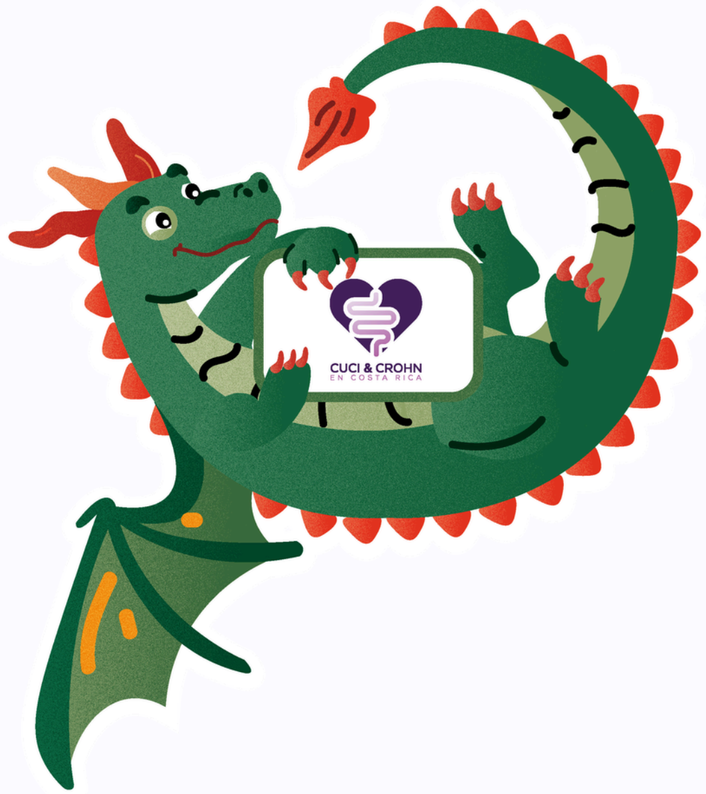
- ***¿Los medicamentos biológicos son seguros?***
- ***¿Qué puedo comer?***
- ***¿Cómo sé si mi enfermedad está controlada?***
- ***¿Voy a necesitar cirugía?***
- ***¿Es normal sentir ansiedad o miedo?***
- ***¿Podré estudiar, trabajar o tener una vida normal?***

Estas preguntas aparecieron una y otra vez en las entrevistas realizadas en Costa Rica. Cada una de ellas inspiró una de las conferencias que formaron parte del Congreso.



14° Congreso CUCI & Crohn Costa Rica

23 de mayo de 2026 | Universidad Hispanoamericana, Arajuez



Organizado con el apoyo de

- Universidad Hispanoamericana
- Trabajo Comunal Universitario TCU-758 de la Universidad de Costa Rica
- Centro Nacional de Información de Medicamentos (CIMED)
- Centro de Investigación en Ciencias del Movimiento Humano (CICICA)

El 14° Congreso CUCI & Crohn Costa Rica reunió a personas que viven con Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crohn, familiares, profesionales de salud, estudiantes y organizaciones aliadas en una jornada dedicada a la educación, el intercambio de experiencias y la construcción de herramientas para una mejor calidad de vida.
Por primera vez, la estructura académica del congreso fue desarrollada tomando como referencia directa los hallazgos obtenidos a través del proyecto Voces con EII.

14° Congreso CUCI & Crohn Costa Rica

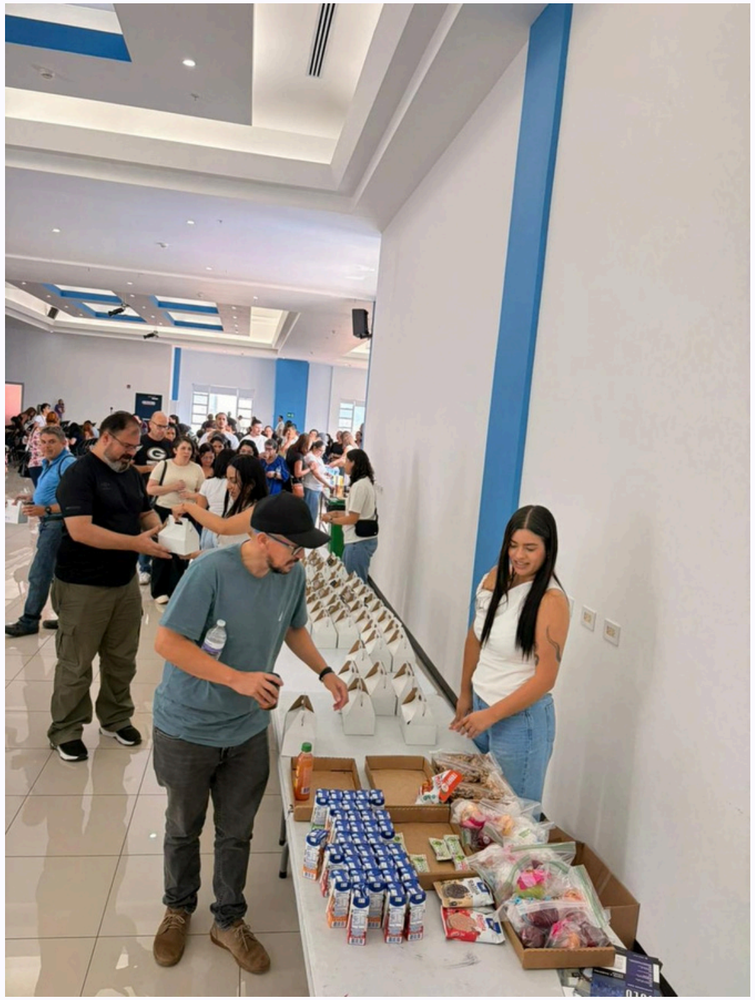
Las entrevistas realizadas durante el último año permitieron identificar preocupaciones recurrentes relacionadas con:

- El miedo a los tratamientos.
- La falta de información confiable.
- Las dificultades durante el proceso diagnóstico.
- La alimentación.
- La salud mental.
- El seguimiento médico.
- El impacto laboral, social y emocional de la enfermedad.

Cada una de las ponencias buscó responder a estas necesidades mediante información basada en evidencia científica y experiencia clínica.

CUCI & CROHN
EN COSTA RICA


"NO SON SOLO ENFERMEDADES DIGESTIVAS"





CONFERENCIA 1: PACIENTES INFORMADOS, TRATAMIENTOS MÁS SEGUROS

Dra. Victoria Hall Ramírez | Farmacéutica en el Centro Nacional de Información de Medicamentos (CIMED-UCR)

- La educación es una herramienta fundamental para mejorar la seguridad de los tratamientos.
- Comprender cómo funcionan los medicamentos permite tomar decisiones más informadas.
- La farmacovigilancia ayuda a identificar y reportar posibles efectos adversos.
- Los pacientes tienen un papel activo en la seguridad de sus tratamientos.
- La comunicación con el equipo médico es esencial cuando aparecen síntomas o efectos inesperados.
- La información obtenida en internet debe ser evaluada críticamente y contrastada con fuentes confiables.

Recomendaciones prácticas

- Conocer el nombre y función de los medicamentos que se utilizan.
- Reportar cualquier efecto adverso al equipo de salud.
- Mantener una lista actualizada de tratamientos.
- Consultar fuentes oficiales de información.
- Participar activamente en las decisiones relacionadas con la terapia

Las entrevistas de Voces con EII mostraron que muchas personas experimentaron miedo e incertidumbre frente a sus tratamientos. Esta conferencia reforzó la importancia de que las personas comprendan mejor las terapias que utilizan para sentirse más seguras y empoderadas durante su proceso de atención.


Pacientes informados, tratamientos más seguros
Asociación CUCI y CROHN Costa Rica
MSC. VICTORIA HALL
Pacientes informados,
tratamientos más seguros
14° CONGRESO
CUCI & CROHN
EN COSTA RICA
Watch on YouTube

CONFERENCIA 2: TRATAMIENTO ACTUAL DE LA ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL

Dr. Óscar González Pacheco | Gastroenterólogo de la Caja Costarricense del Seguro Social

- Los tratamientos disponibles para la Enfermedad Inflamatoria Intestinal han evolucionado significativamente durante las últimas décadas.
- Actualmente existen más opciones terapéuticas para personalizar el tratamiento según las características de cada paciente.
- El objetivo moderno del tratamiento es lograr una remisión profunda y sostenida.
- Los medicamentos biológicos y las terapias avanzadas han transformado el pronóstico de muchas personas.
- La toma de decisiones debe considerar riesgos, beneficios y objetivos individuales.
- El acceso oportuno al tratamiento adecuado puede prevenir complicaciones y cirugías.

Recomendaciones prácticas

- Conversar abiertamente con el equipo médico sobre expectativas y preocupaciones.
- Mantener una adecuada adherencia a los tratamientos.
- Informarse sobre las opciones terapéuticas disponibles.
- No basar decisiones únicamente en experiencias de otras personas.
- Participar activamente en el proceso de atención.

Las entrevistas de Voces con EII revelaron importantes niveles de miedo y desconocimiento alrededor de los medicamentos biológicos. Esta conferencia permitió aclarar conceptos, reducir temores y comprender mejor el papel de las terapias modernas en el manejo de la enfermedad.


Tratamiento Actual de la Enfermedad inflamatoria intestinal
Asociación CUCI y CROHN Costa Rica
DR. OSCAR GONZÁLEZ
Tratamiento Actual de la EII
14° CONGRESO
CUCI & CROHN
EN COSTA RICA
Watch on YouTube

CONFERENCIA 3: NUTRICIÓN DE PRECISIÓN EN ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL: ESTRATEGIAS BASADAS EN EVIDENCIA

Dra. María Lourdes Chacón | Nutricionista y Psicóloga del Centro de Investigación en Cáncer y Cirugía (CICICA – UCR)

- La nutrición forma parte del tratamiento integral de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal.
- No existe una dieta universal que funcione para todas las personas.
- Las necesidades nutricionales cambian según la etapa de la enfermedad y las características individuales.
- Las restricciones alimentarias innecesarias pueden aumentar el riesgo de desnutrición.
- La evidencia científica actual favorece enfoques individualizados y sostenibles.
- La alimentación debe apoyar tanto el control de síntomas como la calidad de vida.

La alimentación fue uno de los temas más repetidos en las entrevistas de Voces con EII. Muchas personas describieron miedo a comer y una constante preocupación sobre qué alimentos podrían empeorar sus síntomas. Esta conferencia ayudó a sustituir el miedo por información basada en evidencia.


Nutrición de Precisión en Enfermedad Inflamatoria Intestinal: Estrategias Basadas
Asociación CUCI y CROHN Costa Rica
MSC. MARÍA LOURDES CHACÓN
Nutrición de Precisión en EII:
Estrategias Basadas en Evid
14° CONGRESO
CUCI & CROHN
EN COSTA RICA
Watch on YouTube

CONFERENCIA 4: ME HAGO ENCARGO

Msc. Vivian Leal Barquero | Psicóloga Clínica en Destrezas para la Salud

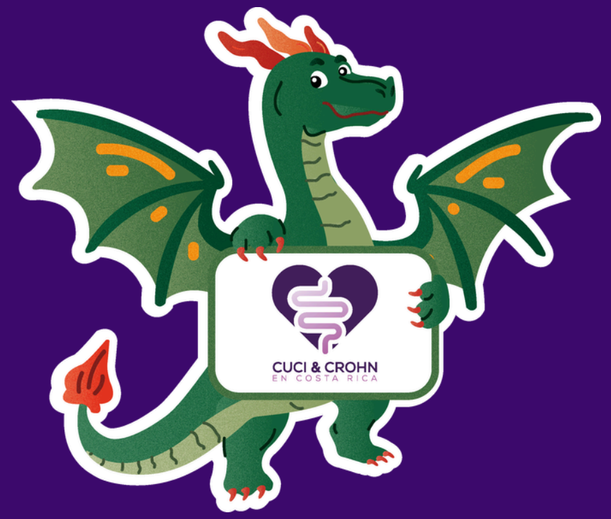
- las emociones tienen un impacto real sobre la calidad de vida.
- Reconocer lo que sentimos es el primer paso para gestionarlo de forma saludable.
- No todo lo que ocurre está bajo nuestro control, pero sí la forma en que respondemos.
- La resiliencia puede desarrollarse mediante habilidades emocionales.
- El autocuidado es una responsabilidad personal y un acto de amor propio.
- Pedir ayuda cuando la necesitamos es una muestra de fortaleza.

La salud mental fue una de las necesidades más claramente identificadas en Voces con EII. Esta conferencia recordó que el bienestar emocional no es un complemento opcional del tratamiento, sino una parte fundamental del proceso de vivir con una enfermedad crónica.


Salud Mental: Me hago encargo
Asociación CUCI y CROHN Costa Rica
MSC. VIVIAN LEAL
Me hago encargo
14° CONGRESO
CUCI & CROHN
EN COSTA RICA
Watch on YouTube

14° CONGRESO CUCI & CROHN COSTA RICA

Lo que nos deja esta semana



Durante cinco días compartimos conocimiento, experiencias y herramientas para vivir mejor con Colitis Ulcerosa y Enfermedad de Crohn.
Pero también compartimos algo igual de importante:
La certeza de que no estamos solos.
Cada historia escuchada, cada pregunta realizada y cada conversación sostenida durante esta semana nos recordó que detrás de cada diagnóstico hay una persona construyendo su propia forma de seguir adelante.
Y que cuando nos acompañamos, aprendemos.
Cuando aprendemos, nos fortalecemos.
Y cuando nuestras voces se convierten en evidencia, podemos generar cambios que mejoren la vida de toda nuestra comunidad.

NUESTRAS VOCES SE CONVIRTIERON EN EVIDENCIA

NUESTRA EVIDENCIA SE CONVIRTIÓ EN EDUCACIÓN

NUESTRA EDUCACIÓN SE CONVIERTE EN ESPERANZA

Semana de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal 2026
Asociación CUCI & Crohn Costa Rica



CUCI & CROHN

EN COSTA RICA