



The home of IBD information & support

Sus resultados de bienestar para la EII

Gracias por utilizar la herramienta de bienestar para la EII. A continuación se presenta un resumen de sus resultados.

Puede imprimir o guardar esta información en su computadora o en su dispositivo móvil. También puede llevar con usted el PDF a su siguiente cita con el médico o enfermera de modo que le puedan dar el apoyo que necesite para hacer algunos de los cambios que se sugieren.

¿Qué tan bien considera que está controlado su trastorno en la actualidad?

Muy bien – me siento capaz de lidiar con una vida normal

¿En los últimos días cómo ha tomado su medicamento?

Regularmente según las indicaciones de mi doctor

¿Por qué le es difícil tomar sus medicamentos regularmente?

¿Cuánto ejercicio hace a la semana?

Al menos 20 minutos tres veces por semana

¿Cómo clasificaría su sensación de bienestar emocional?

En general me siento bien

¿Se siente capaz de hablar libremente a los demás acerca de su condición?

Sí - Yo puedo hablar de ello con la mayoría de la gente que conozco

Describa sus hábitos de alimentación

Como porciones pequeñas a lo largo del día

¿Toma algún suplemento multivitamínico?

Yes

¿Fuma?

Sí

¿Cuánto alcohol bebe a la semana?

No más de unas cuantas copas de vino

¿Qué tipo de alimentos come regularmente?

- Cafeína
- Bebidas carbonatadas

Sus resultados

Controlar su EII puede ser todo un desafío, es sumamente importante que se ayude a sí mismo tomando buenas decisiones en su estilo de vida. A continuación se presentan algunas recomendaciones para ayudarle a manejar su EII hechas a la medida de las respuestas que proporcionó.

Medicamentos

Bien hecho - tomar la el medicamento según lo prescrito por su médico realmente le ayudará a controlar su EII.

Ejercicio

Las bebidas carbonatadas pueden causar gases y agravar los síntomas de la EII, así que por lo tanto es mejor evitarlas.

Siempre hable con un dietista o nutricionista calificado si le preocupa su dieta.

El estrés y las emociones

Mantenerse emocionalmente bien puede ser útil para manejar la EII - ¡siga así!

Comunicación

Bien hecho - hablar de su EII le ayudará a las personas a entender su condición y cómo le afecta. También ayudará a romper los tabúes alrededor de la EII. Si no lo ha hecho, podría resultarle útil unirse a grupos de pacientes en los que pueda hablar sobre lo que le está pasando con otras personas en una situación similar. [Visite nuestra página de vínculos útiles.](#)

Alimentación

Las bebidas carbonatadas pueden causar gases y agravar los síntomas de la EII, así que por lo tanto es mejor evitarlas.

Siempre hable con un dietista o nutricionista calificado si le preocupa su dieta.

Vitaminas

En general, puede valer la pena para la mayoría de las personas con EII que tomen un preparado multivitamínico con regularidad. Hable con su médico sobre los mejores suplementos de vitaminas y minerales para su situación.

Fumar

Las investigaciones han demostrado que fumar tiene un efecto negativo en los pacientes que padecen la enfermedad de Crohn. Hay pruebas contradictorias alrededor del efecto del tabaquismo en la colitis ulcerosa, pero en general el fumar es malo para la salud.

Alcohol

Beber moderadamente es generalmente aceptable para las personas con EII - no obstante, si siente que sus síntomas empeoran, intente reducir la ingesta de alcohol por un tiempo para ver si hay una diferencia.

La herramienta de bienestar para la EII NO SUSTITUYE LA ASESORÍA DE UN MÉDICO. La herramienta de bienestar para EII solamente tiene fines informativos y no pretende sustituir la asistencia, el asesoramiento, el diagnóstico o el tratamiento de un médico. Los usuarios de esta herramienta asumen el riesgo de que la información y la documentación contenida en la herramienta pudieran no satisfacer sus necesidades y requerimientos. Si cree tener una emergencia médica, llame a su médico o a los servicios de emergencia inmediatamente.



© Ferring 2019 B.V. FERRING y la insignia de FERRING son marcas registradas de Ferring B.V. Visite www.ferring.com para más información.