

# Guía del paciente a la enfermedad inflamatoria intestinal (IBD, por sus siglas en inglés)

## Conozca las señales de su cuerpo y manténgase sano

Herramienta para identificar las recaídas de la IBD

Enfermedad de Crohn y Colitis Ulcerativa

**Alto y llame\***  
(vea a continuación)

- Dolor (calambres o distensión; que afecte severamente el nivel de actividad) abdominal (barriga)
- La primer vez que observe sangre en el excremento (reporte el número de veces al día que tenga sangre en el excremento y la cantidad de sangre)
- Diarrea/aumento en la cantidad de evacuaciones (tres o más al día) (reporte la cantidad diaria y la consistencia)
- Náusea/vómito (no relacionado con un virus o causado por el contacto reciente con una persona enferma)
- Fiebre por razón desconocida
- Dolor en las articulaciones (no relacionado con el uso excesivo o trauma)
- Cambio en el apetito o fatiga durante más de dos días
- Cambios en la piel (roncha o llaga abierta que supura en alguna parte de su cuerpo)
- Cambios en la visión

Uno o más de los síntomas mencionados, es señal de que podría estar teniendo una recaída.

**Desacelere y observe**

- Dolor abdominal o calambres leves ocasionales (que afecte levemente el nivel de actividad)
- Un leve aumento en la frecuencia de evacuaciones durante 1 a 2 días
- Tener un patrón de despertar de noche para evacuar
- Aumento en la sensación de tener la necesidad de evacuar
- Cambio en el apetito o en el nivel de energía durante 1 a 2 días
- Aumento en los niveles del estrés

**¡Bien hecho, Continúe!**

- Tomando sus medicamentos como se lo indicó su médico
- Manteniendo bajo su nivel de estrés (yoga, respiración profunda, asistiendo a grupos de apoyo, manteniendo una vida social, dormir lo suficiente, escuchar música y hacer ejercicio regularmente)
- Asistiendo a las citas de seguimiento con su médico
- Surtiendo sus medicamentos antes de que se terminen
- Observando antes de jalar la palanca del inodoro para ver si hay sangre o mucosidad en el excremento o en el papel del baño
- Manteniendo una dieta sana evitando los alimentos desencadenantes
- Realizándose rutinariamente sus análisis de sangre para el IBD
- La comunicación temprana entre los padres y los médicos cuando empiecen los síntomas de una recaída
- Sabiendo en que lugar del tracto gastrointestinal/digestivo se encuentra su enfermedad

**Aviso:** La información anterior es para ser utilizado sólo como una guía de la educación del paciente. Le recomendamos que llame a su oficina MD / GI si usted tiene cualquier pregunta o preocupación.

Introduzca su número de médicos de teléfono aquí: \_\_\_\_\_