



Consells i recomanacions

Colitis ulcerosa

GUIA PRÀCTICA



Edita: Althaia, Xarxa Assistencial Universitària de Manresa, FP
Març 2020

Continguts

Què és la colitis ulcerosa?	4
Síntomes	5
Consells i Informació	6
Automedicació	6
Vacunació	6
Alimentació	7
Quins aliments es poden prendre en cas de brot lleu o moderat?	8
Indicacions a seguir per cuinar i menjar durant un període d'activitat de la malaltia	9
Substàncies tòxiques	10
Activitat física i esport	10
Son i descans	11
Benestar emocional	11
Relacions socials	12
Protecció solar	12
Adherència als tractaments i al seguiment	12



Què és la colitis ulcerosa?

La **colitis ulcerosa** és una malaltia crònica que cursa alternant períodes d'activitat (brots) i d'inactivitat (remissió). Afecta exclusivament a l'intestí gros (còlon i recte).

És un procés inflamatori autoimmune, això significa que el sistema immunològic, que és el que normalment ens protegeix d'infeccions i malalties, ataca als nostres propis teixits sans generant inflamació i provocant lesions com úlceres intestinals. En conseqüència de tot això es produeixen els incòmodes símptomes d'aquesta malaltia.

És convenient tenir clar que patir una malaltia crònica no significa estar sempre malalt. Actualment no hi ha un tractament curatiu però existeixen diversos tractaments que ajuden a controlar-la.

És important que tingueu en compte que la colitis ulcerosa no és una malaltia infecciosa i, per tant, no es transmet de cap manera possible (contacte directe, secrecions, aire...).

No es considera una malaltia hereditària. No obstant això, els pacients que la pateixen tenen un risc més elevat, respecte a la resta de la població, que els seus fills i/o germans la puguin patir en un futur.

Síntomes

Els símptomes que es poden presentar depenen de l'extensió i del grau d'activitat de cada pacient.

MÉS COMÚ

- Diarrea amb sang

ALTRES SÍMPTOMES

- Urgència deposicional
- Dolor abdominal
- Cansament
- Manca de gana
- Pèrdua de pes
- Febre



Consells i Informació

AUTOMEDICACIÓ

Els tractaments mèdics s'han d'utilitzar sota la supervisió mèdica. No us autome-diqueu sense el coneixement dels membres de referència de la vostra Unitat de Malaltia Inflamatòria Intestinal.

Els antiinflamatoris no esteroïdals (AINES) no s'aconsellen com a analgèsics de primera línia. Si necessiteu prendre'n haureu d'estar alerta davant l'aparició de símptomes de brot i comunicar-ho a la vostra Unitat de Malaltia Inflamatòria Intestinal.

VACUNACIÓ

Un calendari de vacunes actualitzat us pot ajudar a evitar futurs problemes. No oblideu que els pacients amb malalties cròniques o tractaments immunosupres-sors presenten un risc més elevat de patir infeccions oportunistes.

Davant de qualsevol dubte cal que consulteu als referents de la vostra Unitat de Malaltia Inflamatòria Intestinal, els quals us informaran de les vacunes indicades en cada situació.



ALIMENTACIÓ

De la mateixa manera que per a la resta de la població, és recomanable seguir una dieta equilibrada, amb tots els grups de nutrients i amb la proporció adequada. Intenteu que sigui el màxim variada possible.

Només és necessari adaptar l'alimentació i seguir una dieta concreta durant els períodes en els quals la malaltia estigui activa (brot). Els ajustos i les restriccions en la dieta solen ser temporals i individualitzats. En aquests casos es contemplen aquells aliments que sistemàticament no tolereu bé, així com si es diagnostica alguna intolerància alimentària.

Si teniu qualsevol dubte sobre l'alimentació, consulteu les pàgines web que us hem recomanat o contacteu directament amb el personal de referència de la vostra Unitat de Malaltia Inflamatòria Intestinal. Les seves indicacions us poden ajudar a escollir els aliments més adequats en cada moment.



QUINS ALIMENTS ES PODEN PRENDRE EN CAS DE BROT LLEU O MODERAT?

GRUP ALIMENTARI	RECOMANATS	LIMITATS	DESACONSELLATS
	LÀCTICS Llet sense lactosa, formatge curat i iogurt natural desnatat.	Formatge fresc.	Llet, nata, crema de llet i formatge extra greixos.
	CARNS, PEIXOS I OUS Carns magres, pernil salat (retirant la grassa visible), peix blanc i ous.	Xai i porc.	Embotits, paté, carns dures i fibroses, peix blau i marisc.
	FÈCULES Pasta, arròs, tapioca, pa blanc, torrades i patata.		Llegums i cereals integrals i derivats.
	VERDURES Pastanaga, carbassa i carbassó cuits.		Verdures fibroses.
	BEGUDES Aigua, infusions i caldos sense grasses.		Gas, cafè, alcohol i sucus àcids.
	FRUITES Codony, fruites en almívar i fruites cuinades al forn o bullides.	Plàtan madur i poma ratllada.	Fruites crues.
	DOLÇOS Merengue, pa de pessic casolà i galetes tipus maria.	Mel i sucre.	Xocolata, rebosteria, cacau i galetes integrals.
	GRASSES Oli d'oliva i oli de gira-sol.	Mantega i margarina.	Maionesa i fruits secs.
	CONDIMENTS Sal, herbes aromàtiques, canyella i vainilla.	Vinagre.	Sals comercials i plats preparats.

INDICACIONS A SEGUIR PER CUINAR I MENJAR DURANT UN PERÍODE D'ACTIVITAT DE LA MALALTIA

- Cal cuinar els aliments amb tècniques senzilles; vapor, forn, bullit, papillota, planxa, microones, wok...
- Mengeu de manera fraccionada (4 o 5 vegades al dia).
- Mengeu a poc a poc i mastegar bé.
- Les principals fonts de **proteïnes** són: la llet, els ous, les carns, el peix i els llegums.
- El **calci** fonamentalment es troba a la llet i als seus derivats, així com a les conserves de peix.
- El **ferro** abunda en les carns vermelles, el fetge, els llegums, els cereals i els fruits secs.

Cal que introduïu de manera progressiva els nous aliments, segons la tolerància individual, fins a tornar a realitzar una dieta sana, completa, equilibrada i variada, tenint en compte les intoleràncies individuals (lactosa, gluten...).



SUBSTÀNCIES TÒXIQUES

El tabac suposa el factor més gran de risc extern conegut per al desenvolupament de la malaltia. Fumar pot empitjorar el vostre pronòstic i l'evolució de la malaltia. D'altra banda, a la colitis ulcerosa deixar de fumar pot desencadenar un brot però, tot i això si es valoren els riscos i els beneficis del tabac és aconsellable deixar de fumar.

Prendre alcohol no és necessari ni beneficiós en cap cas. Heu d'evitar l'alcohol, especialment en períodes de brot de la malaltia, perquè irrita la mucosa intestinal. En el període reemissió en podeu prendre en petites quantitats si el tolereu bé.

ACTIVITAT FÍSICA I ESPORT

La realització d'exercici físic de manera regular millorarà la vostra salut i us pot ajudar a reduir els nivells de fatiga habituals en les malalties inflamatòries intestinals com la colitis ulcerosa. A més a més, mantenir el cos en forma també us ajuda a prevenir altres problemes de salut. Està demostrat que l'esport millora el benestar psicològic.

Si habitualment realitzeu una activitat física intensa, en períodes de brot és aconsellable que disminuïu l'activitat esportiva o que realitzeu exercicis molts suaus o de baix impacte, quedant desaconsellada qualsevol activitat física que impliqui l'augment de l'ús de la musculatura abdominal. El descans afavoreix el repòs intestinal.



SON I DESCANS

Per als adults, l'habitual és sentir-se descansat dormint entre 7,5 i 8 hores al dia. A vegades, aquest descans i son nocturn no és suficientment reparador i pot veure's dificultat per mals hàbits, medicacions i fins i tot pels mateixos símptomes de la malaltia, sobretot quan aquesta es troba activa.

La reducció d'hores de son provoca efectes adversos en el nostre organisme, augmentant la sensació de cansament i disminuint la capacitat de recuperació del cos. La manca de descans comporta més inflamació.

Durant els episodis de brot heu de ser més rigorós amb el descans. Si creieu que teniu dificultats per dormir i/o descansar demaneu consell i suport a la vostra Unitat de Malaltia Inflamatòria Intestinal.



BENESTAR EMOCIONAL

Freqüentment les persones amb malalties inflamatòries intestinals veuen alterats el seu benestar emocional a causa de l'estrès envers el desconegut, el dolor o simplement a la fatiga derivada de la malaltia. Tot això provoca una disminució de la qualitat de vida.

Per minimitzar els efectes negatius dels factors d'estrès i la reacció davant d'aquests, és aconsellable que dediqueu una estona cada dia a activitats que us agradin i que us relaxin o que fins i tot us permetin aprendre tècniques específiques per al control de l'estrès. És molt important que busqueu el suport emocional de la família, els amics i de les persones de confiança.

Busqueu orientació en els membres de la vostra Unitat de Malaltia Inflamatòria Intestinal per tal que us assessorin sobre mesures pràctiques i canvis en l'estil de vida, amb l'objectiu de millorar el vostre estat general.

RELACIONS SOCIALS

Eviteu l'aïllament escolar, laboral i social. Parleu amb el vostre tutor, companys, cap, família i amics sobre què us passa i de com us sentiu, ells us entendran. Cal que mantingueu una bona relació de confiança amb el vostre metge d'Atenció Primària i amb l'equip de la Unitat de Malaltia Inflamatòria Intestinal.

PROTECCIÓ SOLAR

La majoria de fàrmacs que s'utilitzen en les malalties d'inflamatòries intestinals són fotosensibles, fet que implica assumir una sèrie de precaucions entre les quals cal destacar les següents: eviteu el sol a les hores centrals del dia, protegiu-vos amb crema protectora de rajos ultraviolats, utilitzeu un factor de protecció molt alt, renoveu la crema amb freqüència i utilitzeu ulleres de sol, barrets i peces de roba que us protegeixin de la radiació solar.



ADHERÈNCIA ALS TRACTAMENTS I AL SEGUIMENT

Les indicacions que us proporciona el personal sanitari de la vostra Unitat de Malaltia Inflamatòria Intestinal van dirigides a què participeu de manera activa en la cura de la vostra patologia.

Aquestes indicacions comprenen des de pressa de la medicació necessària, els hàbits de vida saludable i la participació de la malaltia a la consulta externa amb les respectives analítiques i/o proves d'imatges.

No oblideu que podeu dirigir-vos al personal mèdic i d'infermeria per resoldre els vostres dubtes sobre la malaltia o la medicació. **Junts fareu l'equip perfecte!**

Per a més informació podeu consultar els següents enllaços:

<http://www.educainflamatoria.com/>

<https://www.infermeravirtual.com/cat>

APP ALTHAIA

DISPONIBLE A L'APP STORE I A GOOGLE PLAY:





**XARXA ASSISTENCIAL
UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**
Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

Tel. 93 875 93 00
Fax 93 873 62 04

althaia@althaia.cat
www.althaia.cat