

Hábitos de vida saludables en Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII)

Introducción

La Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) es una condición crónica que requiere un enfoque integral. Además del tratamiento médico adecuado, es importante adoptar hábitos de vida saludables que abarquen diferentes aspectos de nuestro bienestar. A continuación, se explora una serie de aspectos fundamentales para el cuidado de la salud en el contexto de la EII. Se aborda desde la importancia de mantener una buena higiene del sueño, promover la actividad física regular, cuidar de nuestra salud emocional, evitar adoptar hábitos tóxicos, mantener una salud sexual satisfactoria, dar atención al cuidado de la piel frente a la exposición solar, fortalecer la salud ósea y aspectos a considerar delante de la planificación de los viajes.

Al incorporar en nuestra rutina diaria hábitos de vida saludables, se puede mejorar la calidad de vida, promover nuestra salud y bienestar, enfrentándonos a la EII con más resiliencia. Es importante recordar que cada persona es única, siendo necesario adaptar estos hábitos a nuestras necesidades individuales. Recibir orientación personalizada ayudará a establecer una estrategia integral para vivir plenamente con la EII.

Higiene del sueño

El descanso nocturno es fundamental para mantener un estado óptimo de salud y mejorar la calidad de vida en las personas con EII. Se considera que los trastornos del sueño son comunes sobre todo durante los períodos de brote.

Recomendaciones para promover una buena higiene del sueño:

- **Establece horarios regulares:** es importante mantener una rutina de sueño regular, acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- **Crea un ambiente propicio para el descanso:** el dormitorio debe ser un lugar tranquilo, oscuro y fresco. Se recomienda utilizar cortinas opacas, reducir la intensidad de la luz y evitar ruidos molestos. También es recomendable desconectar los dispositivos electrónicos al menos 90 minutos antes de irte a dormir.
- **Utiliza la cama solo para dormir y tener relaciones sexuales:** evita trabajar, ver la televisión o utilizar dispositivos electrónicos en la cama. El objetivo es asociar la cama con el descanso y la relajación.
- **Evita consumir bebidas estimulantes y comidas copiosas antes de dormir:** sobre todo reduce el consumo de cafeína, alimentos ricos en azúcares, chocolate y comidas abundantes antes de acostarte. También es aconsejable no fumar ni consumir alcohol varias horas antes de acostarse.
- **Realiza actividades de relajación antes de ir a dormir:** practica técnicas de relajación, como la respiración profunda, la meditación o estiramientos suaves, puede ayudarte a preparar el cuerpo y la mente para el sueño.
- **Evita el ejercicio físico intenso antes de dormir:** al menos 90 minutos antes de acostarte es aconsejable no realizar actividades físicas de alta intensidad, ya que pueden estimular el cuerpo y dificultar la conciliación del sueño.
- **Conoce y respeta las necesidades de sueño individuales:** cada persona tiene requerimientos de sueño únicos. Es importante identificar y respetar la cantidad de horas de sueño necesarias para sentirte descansado y ajustar los horarios en consecuencia.
- **Si estás en tratamiento con corticoides:** recuerda tomarlos por la mañana, preferiblemente en el desayuno. Los corticoides pueden tener efectos estimulantes y dificultar la conciliación del sueño si se toman cerca de la hora de acostarse.

Al seguir estas recomendaciones estarás dando un gran impulso a tu descanso nocturno, permitiéndote disfrutar de noches revitalizantes y despertar con energía y vitalidad. ¡Prioriza tu sueño y prepárate para disfrutar de un descanso reparador que te impulse hacia un estado de bienestar!

Actividad física

La actividad física desempeña un papel crucial en el manejo de la EII. Aunque puede parecer contradictorio, el ejercicio regular ayuda a reducir la inflamación, mejora la función intestinal y alivia los síntomas asociados.

Recomendaciones para incorporar la actividad física en tu rutina:

- **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio:** consulta con tus profesionales de salud o entrenadores físicos para poder evaluar tu estado de salud, darte recomendaciones personalizadas y ayudarte a determinar qué tipo y qué nivel de actividad física es adecuada para ti. Recuerda evitar las actividades de alta intensidad ya que podrían tener un impacto negativo en la inmunidad y disminuye la actividad física si estás en brote.
- **Si hace tiempo que no practicas ningún deporte:** es importante comenzar de manera gradual. Aumenta la duración e intensidad de tus ejercicios de manera progresiva para evitar lesiones y permitir que tu cuerpo se adapte gradualmente al aumento de la actividad física. Puedes empezar por sesiones de 10 minutos e ir aumentando progresivamente la duración hasta alcanzar los 150 minutos/semana de actividad física aeróbica moderada o los 70 minutos/semana de actividad física intensa que recomienda la Organización Mundial de la Salud.
- **Disfruta practicando ejercicio físico:** busca actividades físicas que te gusten y se ajusten a tus preferencias. Puede ser caminar, nadar, montar en bicicleta, hacer yoga o cualquier otro tipo de ejercicio que te resulte atractivo. Esto aumentará tu motivación y hará que te mantengas activo de manera más constante. Recuerda que, aunque tu peso sea adecuado, es necesario practicar ejercicios de fuerza para ayudar a construir la masa muscular.
- **Varía tu rutina:** intenta combinar diferentes tipos de ejercicio para trabajar todos los grupos musculares y crea una rutina que te motive. Realizar actividad física 2-3 veces por semana promueve la tonificación de los grandes grupos musculares para prevenir lesiones por sobreesfuerzo.
- **Realiza estiramientos antes y después de cada sesión:** esta práctica antes de iniciar ejercicio físico ayuda a preparar tus músculos y articulaciones, mientras que los estiramientos al terminar la sesión reducen la tensión muscular y disminuyen gradualmente tu ritmo cardíaco.

- **Presta atención a las señales de tu cuerpo:** si experimentas dolor, fatiga o malestar durante el ejercicio, concédete un descanso. No fuerces tu cuerpo más allá de tus límites. A medida que adquieras más fuerza y resistencia, podrás aumentar gradualmente la intensidad y duración de tus sesiones de ejercicio.
- **Recuerda que cada persona es única:** puedes tener diferentes necesidades y restricciones debido a tu EII (diarrea, dolor abdominal, incontinencia, cansancio...) o posibles manifestaciones extraintestinales (dolor articular, lesiones cutáneas, visión borrosa...). Si llevas una ostomía, puedes utilizar una faja abdominal mientras practicas ejercicio físico.

Al incorporar de manera segura y efectiva la actividad física en tu rutina diaria, estarás aprovechando los múltiples beneficios que ofrece. El ejercicio regular y constante se convertirá en un aliado indispensable para tu bienestar. ¡Mantén el movimiento y siéntete mejor cada día!

Cuidado de la salud emocional

La salud emocional es clave en el manejo de la EII. Los brotes y la naturaleza crónica de la enfermedad pueden ser una fuente de estrés y ansiedad. Puede ser de gran ayuda contar con un sistema de apoyo real y fuerte, ya sea a través de familiares, amigos o grupos de apoyo específicos para pacientes con enfermedades crónicas. Considera hablar con un terapeuta especializado para recibir apoyo emocional y aprender estrategias de afrontamiento.

Recomendaciones para el cuidado de su salud emocional:

- **Aprende técnicas para gestionar tus emociones:** es esencial identificar qué emoción estás sintiendo y reconocer el origen de este sentimiento. Una vez hemos identificado su origen, es importante expresarnos de forma adecuada ya sea verbalmente o por escrito. Para empezar, se recomienda que hables desde el “YO”, desde el sentimiento, sin acusar y haciendo preguntas. También es crucial que ordenes los temas que te preocupan, para poder abordarlos uno a uno. En este mismo proceso, debemos trabajar la aceptación y el dejar marchar porque si un sentimiento se reprime o se vive con gran intensidad, es cuando esta emoción puede empeorar el estado de salud mental.

- **Entrénate para manejar situaciones potencialmente estresantes:** el estrés puede desencadenar o empeorar los síntomas de la EII. Es esencial aprender a manejar el estrés de manera efectiva. Puede ser útil practicar técnicas de relajación, como la meditación, la respiración profunda o el yoga. Además, busca actividades que te brinden alegría, satisfacción y distracción, como leer, practicar ejercicio físico, escuchar música o pasar tiempo con tus seres queridos, esto puede ayudar a reducir tu estrés. También puedes aprender técnicas para el manejo del estrés mediante la terapia cognitivo-conductual que puede ayudarte a reducir la ansiedad y mejorar tu bienestar emocional.
- **Establece límites adecuados tanto en tus actividades diarias como en las interacciones con los demás:** recuerda que tu salud emocional es tan importante como tu salud física, dedicar tiempo y esfuerzo a cuidarla contribuirá a un mejor manejo de la EII. Encuentra un espacio que sea único y exclusivo para ti y dedicado a ti mismo.
- **Cuando tus emociones te sobrepasan:** si no eres capaz de minimizar el impacto emocional que te está causando, distrae tu mente con actividades agradables, enfócate en el presente y evita hacer planes a largo plazo. Tómate tiempo para obtener una perspectiva más cercana y reflexiona cómo ayudarías a alguien cercano en esa situación. Desdramatiza la situación, compárala con la realidad actual y enumera las cosas positivas en tu vida diaria. Si esta situación se alarga en el tiempo y afecta a áreas de tu vida familiar, social o laboral y experimentas síntomas de depresión o ansiedad busca ayuda profesional. Ellos pueden proporcionarte el apoyo adecuado, ya sea a través de derivaciones a profesionales de la salud mental o mediante terapias complementarias. Identifica tus emociones, entrena técnicas de manejo del estrés y busca apoyo profesional cuando lo necesites. ¡Cuida tu salud emocional y enfrenta la EII con determinación!

Evitar hábitos tóxicos

Los hábitos tóxicos, como el consumo de tabaco, alcohol y drogas, pueden agravar los síntomas y la progresión de la EII. Es crucial evitar estos hábitos para proteger nuestra salud y el manejo efectivo de la enfermedad.

Recomendaciones específicas para evitar y abandonar hábitos tóxicos:

- **Comprende los riesgos:** entender porque estos hábitos pueden empeorar tus síntomas y afectar a tu salud general, puede ser una poderosa motivación para abandonarlos.
 - Tabaco: la dependencia del tabaco puede manifestarse a través de síntomas físicos y psicológicos. Los síntomas físicos, como el nerviosismo, la irritabilidad, la dificultad para concentrarse, la somnolencia, las alteraciones gastrointestinales y un mayor apetito, generalmente duran unos días y disminuyen gradualmente. Por otro lado, la dependencia psicológica está más relacionada con el vínculo emocional que se establece con cada cigarrillo, y puede llevar más tiempo desaparecer. Incluye aspectos como las relaciones interpersonales, la rutina, evitar la soledad y asociar situaciones gustativas.
 - Alcohol: el consumo de alcohol conlleva riesgos para la salud y puede empeorar la Enfermedad Inflamatoria Intestinal. A corto plazo, puede provocar alteraciones físicas y mentales, así como aumentar la permeabilidad intestinal y causar deposiciones más diarreicas. A largo plazo, puede generar enfermedad hepática, cirrosis y aumentar el riesgo de desarrollar diferentes tipos de cáncer. Es importante recordar los límites de consumo establecidos según el sexo.
 - Otras drogas: es importante indagar sobre el consumo de sustancias tanto habituales como esporádicas y conocer sus efectos y riesgos principales. Por lo general, el consumo de drogas no se inicia de forma individual, sino en compañía de amigos y en un ambiente festivo. Algunas drogas comunes, como el cannabis, la cocaína, el éxtasis (MDMA) y la ketamina, tienen efectos residuales negativos que incluyen trastornos del sueño, irritabilidad, cambios de humor, paranoia y pérdida de la realidad, entre otros.
- **Identifica los desencadenantes y fíjate una fecha:** para dejar de fumar, beber alcohol o consumir drogas. Comprométete a seguir esa fecha y anuncia tu decisión a tus seres queridos. Reconoce las situaciones, emociones o lugares que te impulsan a participar en estos hábitos tóxicos y busca alternativas saludables para manejarlos, habla con un amigo de confianza, practica técnicas de relajación o distrae tu mente con actividades positivas. Establecer una fecha límite te ayudará a tener un objetivo claro. Informa a tus seres queridos sobre tu decisión y busca su apoyo durante este proceso de cambio.
- **Busca apoyo social:** rodeáte de personas que te apoyen en tu proceso de abandonar estos hábitos. Considera unirse a grupos de apoyo, donde podrás compartir tus

experiencias, recibir consejos útiles y encontrar motivación en personas que están pasando por situaciones similares.

- **Adopta un estilo de vida saludable:** incorpora hábitos saludables en tu vida para reemplazar los antiguos. Establece una rutina de ejercicio regular, sigue una dieta equilibrada y duerme lo suficiente. Estos cambios positivos en tu estilo de vida pueden ayudarte a manejar el estrés y mejorar tu bienestar general.
- **Confía en los profesionales de salud que tienes a tu disposición:** si sientes que necesitas un apoyo adicional para abandonar estos hábitos tóxicos, considera buscar ayuda profesional. Ellos pueden proporcionarte información detallada sobre cómo estos hábitos afectan a tu enfermedad y recomendar estrategias y recursos para abandonarlos. No dudes en consultar qué centros integrales de atención a las adicciones tienes en tu área sanitaria.

Recuerda que abandonar estos hábitos puede ser un desafío, pero con determinación, apoyo y alternativas saludables, puedes lograrlo y llevar una vida más saludable y plena. ¡No subestimes tu capacidad para hacer cambios positivos en tu vida!

Salud sexual

La salud sexual es fundamental, independientemente de la orientación sexual y la identidad de género. Tu bienestar sexual es un derecho que debes cuidar. Aunque cuidar la esfera sexual en la Enfermedad Inflamatoria Intestinal puede presentar desafíos, es posible disfrutar de una vida sexual plena y satisfactoria.

Recomendaciones para una sexualidad saludable:

Yo después de una cirugía abdominal: recuerda que la comunicación abierta y sincera con la pareja junto con el apoyo mutuo fortalece el vínculo y promueve la aceptación del cuerpo. Compartir deseos, necesidades y preocupaciones contribuye a una experiencia sexual placentera.

- **Yo con una ostomía:** recuerda que la ostomía no afecta zonas erógenas como espalda, cuello, pezones y muslos. Es crucial recordar que tu pareja se siente atraída por la totalidad de ti y no solo por la ostomía. Tomarse el tiempo para explorar con caricias vuestros cuerpos puede fortalecer la intimidad y el placer sexual. Date la oportunidad de probar nuevos escenarios y posturas, como por ejemplo tener

relaciones sexuales en el agua o probar posiciones en las cuales quedes acostado del lado de la ostomía.

- **Yo con lesiones en la zona perianal:** ante la presencia de fístulas, abscesos o fisuras, para evitar posibles complicaciones, es recomendable esperar hasta que la zona esté completamente recuperada antes de retomar la penetración en la actividad sexual, especialmente en el coito anal receptivo.
- **Yo practicando la penetración anal receptiva:** es importante tener en cuenta si estas en brote o si eres portador de un reservorio/pouch para poder buscar otras alternativas que brinden placer sin comprometer la salud. En cualquier caso, es necesario proceder con cuidado y delicadeza para evitar lesiones. La dilatación gradual, el uso de lubricantes y escuchar al cuerpo es fundamental para disfrutar de una experiencia placentera.
- **Yo usando juguetes sexuales y lubricantes:** los juguetes sexuales pueden agregar diversidad y emoción a la experiencia íntima, tanto en solitario como en pareja. Recuerda que el sexo no debe ser doloroso, si experimentas dolor, es importante buscar la causa subyacente y abordarla adecuadamente. Si es necesario, se pueden utilizar geles anestésicos para aliviar el malestar, pero es crucial consultar con tus profesionales sanitarios de confianza para obtener orientación adecuada.

Recuerda proteger tu salud utilizando métodos barrera en el coito vaginal, anal y oral, incluyendo el coito anal receptivo. Sin embargo, es importante tener en cuenta que solo se deben usar lubricantes a base de silicona o agua con preservativos, barreras bucales, diafragmas de látex y juguetes sexuales de látex, ya que el uso de aceite puede causar que se rompan y dejen de funcionar correctamente, además de dañar los juguetes sexuales.

No permitas que los desafíos te detengan y encuentra la forma de disfrutar de una vida sexual plena y satisfactoria. ¡Atrévete a experimentar y descubrir qué te hace vibrar!

Cuidado de la piel

Con las personas con EII, es importante prestar especial atención al cuidado de la piel, ya que esta puede verse afectada debido a la inflamación y otros síntomas asociados. Además de las recomendaciones generales, es importante abordar el manejo de las lesiones específicas que pueden presentarse en pacientes con EII.

Recomendaciones para el cuidado de la piel:

- **Mantén la piel limpia:** la higiene adecuada de la piel es fundamental para prevenir irritaciones y complicaciones. Lava suavemente la piel con jabones naturales o pH neutro y agua tibia, evitando productos agresivos que puedan irritarla. Sécala cuidadosamente con una toalla, prestando especial atención a las áreas propensas a la humedad. Evita frotar en exceso para no dañar la piel. Si tienes lesiones en la zona perianal, es importante mantener la piel limpia y seca para favorecer la cicatrización y prevenir la irritación. Evita el uso de productos irritantes y sigue las recomendaciones de tus profesionales sanitarios para el cuidado adecuado.
- **Hidrata tu piel:** Para mantener la piel en buenas condiciones, aplica una crema hidratante adecuada a tu tipo de piel (mixta, grasa, seca o atópica) y sin fragancias ni ingredientes irritantes. Aplicar crema hidratante de forma periódica ayudará a prevenir la sequedad y la descamación de la piel, manteniéndola suave y flexible.
- **Protégete de la radiación solar:** evita la exposición prolongada al sol, especialmente durante las horas pico de radiación (generalmente de 10 a 16 horas). Aunque no te expongas de forma directa al sol, incorpora en tu rutina el uso de protectores solares con un factor de protección solar (FPS) de 50. Recuerda que es importante revisar las fechas de caducidad, son productos que pierden sus propiedades una vez abiertos, por lo que debes evitar guardar envases abiertos de un año para otro. También es importante que uses protección solar incluso en días nublados. Puedes buscar sombras naturales como árboles o utilizar sombrillas con protección UV homologadas. Además, puedes utilizar sombreros de ala ancha que cubran la cara, los ojos, las orejas y la nuca para una mayor protección. Si estás con un tratamiento inmunomodulador o biológico, presentarás más fotosensibilidad, es importante que seas consciente y constante en el cuidado de tu piel. Además, debes evitar el uso de tratamientos láser y cabinas de rayos UVA ya que podría aumentar el riesgo de quemaduras e irritación en la piel.
- **Cuidar tu ostomía:** si tienes una ostomía y planeas ir a la playa, es importante tomar precauciones adicionales. Asegúrate de mantener el área alrededor del estoma limpia y seca. Considera el uso de una bolsa de ostomía a prueba de agua o cubre la bolsa con una bolsa protectora antes de entrar al agua. Consulta con tu enfermera especialista en ostomías para obtener recomendaciones específicas sobre el cuidado de tu ostomía durante las actividades acuáticas.

Al seguir estas recomendaciones para el cuidado de tu piel, podrás mantener una salud cutánea óptima y protegerte eficazmente contra los efectos adversos de la exposición solar. ¡Preserva la salud y belleza de tu piel al brindarle el cuidado que merece!

Salud ósea

La EII también puede tener un impacto en tu salud ósea. Características propias de la enfermedad, como procesos de inflamación crónica, mala absorción de nutrientes y uso prolongado de ciertos medicamentos o diagnóstico de la enfermedad en edad temprana, son características que influyen en un mayor riesgo de pérdida de masa ósea y debilitamiento de los huesos. Todo esto, aumenta el riesgo a desarrollar problemas óseos como la osteoporosis y las fracturas óseas.

Recomendaciones para promover la salud ósea:

- **Consume suficiente calcio:** asegúrate de obtener suficiente calcio en tu dieta y valora la introducción de alimentos enriquecidos con calcio. Consulta con tu equipo de especialistas para determinar si necesitas suplementarlo.
- **No te olvides de la vitamina D:** es esencial para la absorción adecuada de calcio. Puedes obtener vitamina D a través de la exposición controlada al sol y con alimentos específicos. Si tu nivel de vitamina D está bajo, también existen suplementos que podrías consumir bajo prescripción médica.
- **Muévete por tu salud ósea:** el ejercicio regular como caminar, correr, levantar pesas o practicar yoga, puede ayudar a fortalecer tus huesos. El sedentarismo afecta negativamente a la salud de tus huesos, por lo que te recomendamos mantenerte activo y hacer ejercicio de manera regular, adaptado a tus necesidades y capacidades. Se recomienda realizar ejercicios que promuevan la tonificación muscular y actividades de bajo impacto, como caminar, ya que estimulan del metabolismo óseo y minimizan la pérdida de masa ósea.
- **Recuerda mantener una buena postura:** evita hacer giros bruscos, encorvarse o cargar peso de forma incorrecta. Al levantar objetos pesados, flexiona las rodillas y mantén la espalda recta. Además, es importante asegurarte de tener una silla y una mesa adecuadas en tu lugar de trabajo o estudio para mantener una postura erguida y alineada.
- **Evita el tabaco y el consumo excesivo de alcohol:** estos interfieren en la absorción de calcio de calcio en el organismo debilitando los huesos y aumentando

el riesgo de osteoporosis. Para más información, puedes consultar el apartado de “Evitar hábitos tóxicos”.

- **Realiza evaluaciones periódicas de la salud ósea:** es importante monitorizar la densidad ósea y detectar posibles problemas a tiempo, mediante pruebas analíticas o densitometrías óseas. Determina con tu equipo de salud la frecuencia adecuada de estas evaluaciones.

Fortalecer tus huesos es una inversión a largo plazo en tu salud. ¡No lo subestimes!

Planificación de viajes

Viajar con EII puede requerir un poco más de planificación y preparación, pero no debe impedirte disfrutar de sus experiencias. Con organización podrás crear recuerdos inolvidables en cada viaje. Para ello, puedes consultar páginas webs como “www.crohnscolitisfoundation.org” que proporciona recursos para viajeros con EII.

Recomendaciones para planificar tus viajes de forma segura:

- **Planifica con antelación:** antes de viajar, asegúrate de tener suficiente medicación para el viaje por si se producen retrasos o imprevistos. También se recomienda llevar un informe médico en un idioma adecuado al lugar donde vas. Además, es aconsejable transportar la medicación en su envase original junto con su receta médica. Asegúrate de tener un plan de acción en caso de una emergencia relacionada con tu enfermedad y compártelo con tus compañeros de viaje.
- **Consulta los requisitos de vacunación:** las personas con Enfermedad Inflamatoria Intestinal pueden recibir vacunas inactivadas sin problemas. No obstante, si estás en tratamiento inmunosupresor, las vacunas de virus vivos o atenuados, como la vacuna de la fiebre amarilla o la polio oral, están contraindicadas. Además, algunas vacunas requieren administrarse con anticipación, por lo que es recomendable pedir cita con un centro de vacunación internacional con suficiente antelación. También es importante consultar con tu unidad antes de viajar, para obtener recomendaciones específicas.
- **Conoce tu país de destino:** antes de viajar, es importante investigar y conocer los servicios médicos disponibles en la región que visitarás. Infórmate sobre hospitales, clínicas y especialistas en caso de necesitar atención médica durante tu viaje. Además, puedes utilizar recursos en línea como IBD Passport “www.ibdpassport.com”, una plataforma diseñada para ayudar a los viajeros con

enfermedad inflamatoria intestinal. Esta plataforma brinda información sobre hospitales, farmacias y traducciones médicas en varios idiomas, ofreciéndote una mayor tranquilidad y apoyo durante tu experiencia de viaje.

- **Escoge un seguro de viaje adecuado:** cuando elijas un seguro de viaje, escoge aquel que ofrezca cobertura médica para enfermedades preexistentes. Asegúrate que la cobertura de asistencia médica incluye gastos médicos, farmacéuticos y de hospitalización. Lee detenidamente los términos y condiciones del seguro para conocer su cobertura y sus límites.
- **Investiga las opciones alimentarias de tu destino:** es fundamental poder mantener una alimentación adecuada durante tu viaje. Busca restaurantes o supermercados cercanos que ofrezcan opciones gastronómicas acordes a tu dieta, ya sea baja en fibra u otras restricciones alimentarias. Además, es conveniente llevar contigo algunos alimentos seguros y fáciles de transportar, como barras de granola, alimentos enlatados, frutos secos o galletas para tener una opción disponible en caso de que sea necesario.
- **Asegúrate de hidratarte y evitar infecciones:** es fundamental mantenerse hidratado, especialmente si tienes EII porque la deshidratación puede agravar los síntomas. Bebe suficiente agua embotellada y asegúrate de lavarte las manos regularmente con agua y jabón, especialmente antes de las comidas, para prevenir infecciones gastrointestinales. Considera el uso de productos potabilizadores de agua si no tienes acceso a agua embotellada y recuerda que incluso para lavarte los dientes es recomendable utilizar agua potable.

No dejes que la EII limite tus aventuras, viaja con precaución y disfruta al máximo. ¡Emprende tu viaje y vive experiencias memorables mientras cuidas de ti mismo!

Zahira Pérez y Elena Oller
Enfermeras de la Unidad de Crohn y Colitis Ulcerosa
(UACC) del Hospital Universitario Vall d'Hebron