

# Decálogo de recomendaciones psicológicas

**1** Cada paciente con Enfermedad de Crohn o Colitis Ulcerosa es distinto, no pienses que lo que le pasa a otro u otra paciente de la sala de espera, te va a pasar a ti.

**2** El tratamiento psicológico te va a beneficiar. Ten en cuenta que el no ser consciente de cómo nos afecta una enfermedad es común en las personas y, por supuesto, también en pacientes con Enfermedad Inflamatoria Intestinal.

**3** Acepta las molestias y limitaciones de la enfermedad mejorará tu bienestar.

**4** Habla sobre tu enfermedad y expresa tus sentimientos, es bueno. No obstante hablar solo de ella o quejarte es contraproducente.

**5** Identifica las situaciones más difíciles para ti con respecto a tu enfermedad y buscar soluciones para resolverlas.

**6** No pienses que cualquier sensación o signo de la enfermedad que aparezca (cansancio, dolor, heces más líquidas, etc.) son peligrosos y provocarán un brote.

**7** Asume que irás con frecuencia al baño, no te obsesiones contando las veces que vas, o mirando las heces. Todo ello no es signo de que estés empeorando, solo un síntoma de tu enfermedad.

**8** No evites actividades ni sitios donde pueda ser difícil encontrar un baño.

**9** Sigue haciendo una vida lo más normal posible, reincorpora actividades agradables a tu vida (salir con amigos, hacer deporte, viajar, etc.) y presta más atención a todo lo bueno que tienes.

**10** Cuenta con un tratamiento psicológico basado en la evidencia científica, es una decisión importante para afrontar tu enfermedad.

Comisión Emociones y Salud

# SEAS

Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés  
[www.ucm.es/info/seas/](http://www.ucm.es/info/seas/)

# Enfermedad Inflamatoria Intestinal

## Aspectos Psicológicos



Enfermedad Inflamatoria Intestinal  
Aspectos Psicológicos

Mejora los aspectos emocionales, mejorará tu calidad de vida

Mejora los aspectos emocionales, mejorará tu calidad de vida



**Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid**

[www.copmadrid.org](http://www.copmadrid.org)

## ¿Qué es?

La Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII) es un trastorno gastrointestinal de carácter crónico, en el que se produce, como signo principal, la inflamación o ulceración del intestino delgado y/o grueso.

Existen 2 tipos principales:

- **Colitis Ulcerosa**
- **Enfermedad de Crohn**

## ¿Cuál es el tratamiento de la EII?

- **Fármacos**
- **Intervenciones quirúrgicas (en ocasiones)**
- **Intervención psicológica**

## ¿Cómo afecta a nuestra calidad de vida?

### Nuestra vida cambia notablemente:

**Visitas a médicos:** son frecuentes las visitas médicas, pruebas diagnósticas molestas y, en ocasiones, intervenciones quirúrgicas.

**Emociones negativas:** nos sentimos derrotados, con ansiedad, depresión, miedo, preocupación, rabia, vergüenza ante la enfermedad, estamos en estado de alerta (nos obsesionamos con los síntomas), etc.

**Cambios en nuestros comportamientos:** dejamos de salir para protegernos del cansancio, dejamos de hacer cosas que nos gustan (deporte, viajar, ocio, etc.), contamos las veces que vamos al baño, evitamos lugares si no hay baño cerca, etc.

**Cambian las relaciones:** la familia también sufre la enfermedad, nos aislamos de las amistades, se tienen ausencias escolares, frecuentes bajas laborales o pérdida del trabajo, con consecuentes problemas económicos.

## ¿Necesito tratamiento psicológico si tengo Colitis Ulcerosa o Enfermedad de Crohn?

Desde el tratamiento psicológico basado en la evidencia científica, se planifican las acciones más indicadas para que el o la paciente consiga:

- **Adaptarse** mejor a las consecuencias de la enfermedad.
- **Aceptar** las molestias y limitaciones que la enfermedad conlleva.
- **Afrontar** las demandas de la enfermedad, por el estrés que la propia enfermedad produce.
- **Disminuir** el miedo, la ansiedad, depresión y otras emociones negativas.
- **Reducir** el dolor y otros síntomas propios de la enfermedad.
- **Aprender** cómo comunicarse con la familia, los amigos, tu pareja o los compañeros de trabajo, acerca de lo que te pasa.

## ¿Por qué se produce?



Es necesario atender a todos los aspectos de la enfermedad

## ¿Cuáles son los síntomas de la Colitis Ulcerosa y de la Enfermedad de Crohn?

- **Síntomas intestinales:** diarreas, estreñimiento, dolor abdominal, hemorragias rectales, etc.
- **Síntomas no intestinales:** fiebre baja, pérdida de peso, anemia, cansancio, dolor en articulaciones, inflamación de ojos, problemas en la piel, etc.

Tu médico debe ser quien confirme y explique lo necesario acerca de esta enfermedad, y en su caso, haga un diagnóstico diferencial con otras enfermedades que tienen síntomas similares, como en el caso del Síndrome del Intestino Irritable. Si necesita más información, acuda a su médico.

El tratamiento psicológico es, sin duda, un aporte fundamental en el afrontamiento de la enfermedad