



## Lo que necesita saber sobre la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa

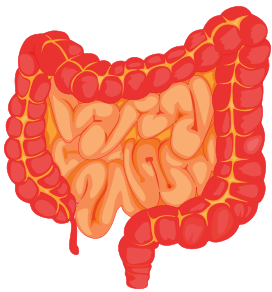
La enfermedad de Crohn (CD) y la colitis ulcerosa (UC) son enfermedades intestinales inflamatorias (IBD). Es importante entender que no son la misma enfermedad, aun cuando los síntomas sean similares. Ambas enfermedades afectan al tracto gastrointestinal (GI), pero cada una afecta a una sección diferente.

### ¿Cuál es la diferencia entre la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa?

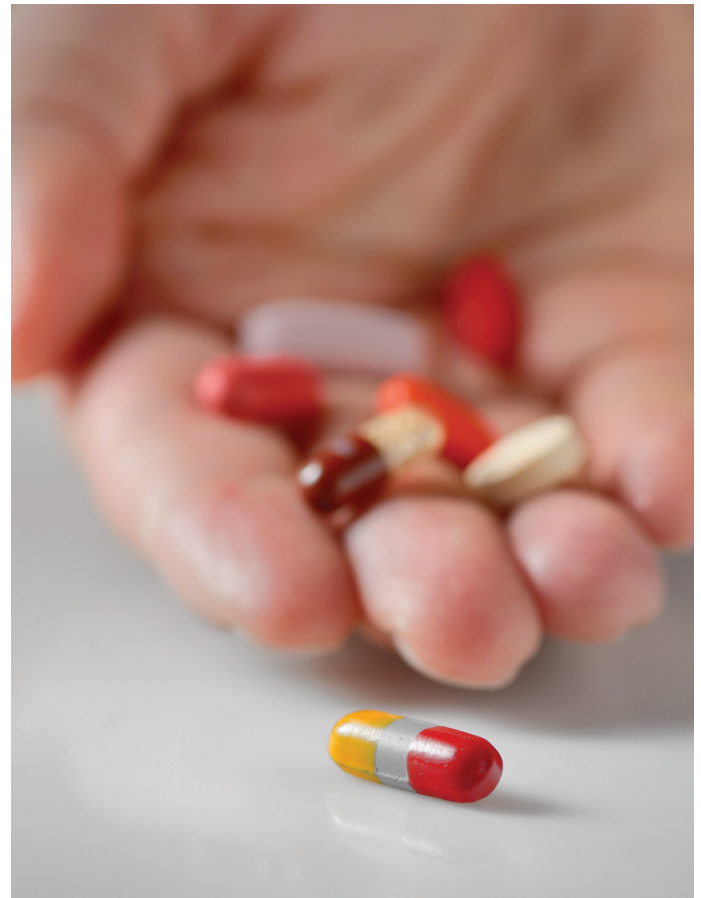
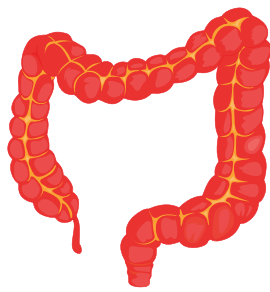
La diferencia entre la CD y la UC es el área que se ve afectada en el tracto GI. Por lo general, la CD afecta al extremo inferior del intestino delgado y al inicio del colon, pero también podría afectar a cualquier parte del tracto GI (desde la boca hasta el ano). La UC solo afecta al colon, al que también se le conoce como "intestino grueso".<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fundación de Crohn & Colitis de Norteamérica (CCFA). <https://www.crohnscolitisfoundation.org>. ©2023

Enfermedad de Crohn



Colitis ulcerosa



## Tratamientos

Los tratamientos más comunes para tratar estas enfermedades son medicamentos, cambios en la dieta y, algunas veces, cirugía. No hay cura para ninguna de estas enfermedades y, puesto que cada persona es diferente, es posible que diferentes tratamientos funcionen mejor en algunas personas que en otras.

### Tratamientos con medicamentos

Los signos y síntomas de la CD y la UC son causados por la inflamación. El objetivo del tratamiento es reducir la inflamación y mejorar los síntomas. Sin no hay inflamación, el tejido puede sanar. Tomar sus medicamentos exactamente como y cuando su médico se los receta puede aliviar los síntomas y lograr la remisión a largo plazo.<sup>2</sup>

### Medicamentos antiinflamatorios

- **Ácidos 5-aminosalicílico (5-ASA) orales:** estos medicamentos se usaban con frecuencia en el pasado, pero ahora se cree que ofrecen beneficios limitados. Los antiinflamatorios como la sulfasalazina, mesalamina, Asacol®, Colazal®, Dipentum®, Pentasa®, Canasa® y Rowasa® se solían usar para tratar los síntomas de leves a moderados. Estos solían ser útiles si la enfermedad afectaba al colon, pero no si afectaba al intestino delgado. También se sabe que estos causan efectos secundarios, como náuseas, diarreas, vómitos, acidez estomacal y dolor de cabeza.
- **Corticosteroides:** la prednisona y la metilprednisona se pueden tomar por vía oral o rectal para suprimir el sistema inmunitario del cuerpo en pacientes con CD y UC de moderada a grave. Estos fármacos tienen efectos secundarios importantes a corto y largo plazo, y no se deben usar por periodos extendidos. Algunos de estos efectos secundarios incluyen inflamación de la cara, exceso de vello facial, sudoración nocturna, insomnio e hiperactividad. Otros efectos secundarios más graves son presión arterial alta, diabetes, osteoporosis, fractura de huesos, cataratas, glaucoma y mayores probabilidades de desarrollar infecciones. Los corticosteroides no funcionan en todas las personas con CD. Por lo general, los médicos solo los recetan si los otros tratamientos no funcionan o durante una exacerbación.

### Supresores del sistema inmunitario

- **Azatioprina (Imuran®) y mercaptopurina (Purinethol®):** estos son los inmunodepresores más comúnmente recetados para tratar una IBD. Mientras esté bajo estos medicamentos, su médico monitoreará sus análisis de sangre de cerca para detectar ciertos efectos secundarios, como una menor resistencia a infecciones. Algunos efectos secundarios son náuseas y vómitos, inflamación del hígado o páncreas y supresión de la médula ósea. Si se toman por periodos extendidos, existe el riesgo de desarrollar ciertas infecciones y cánceres, lo que incluye linfoma y cáncer de piel.
- **Antibióticos:** las personas con CD y UC pueden presentar fístulas, que se infectan y forman abscesos. Los antibióticos se usan para tratar la infección y ayudar a sanar. Los antibióticos que se usan con frecuencia son metronidazol (Flagyl®) y ciprofloxacina (Cipro®).

<sup>2</sup> Enfermedad de Crohn. Diagnóstico y tratamiento. Mayo Clinic. [www.mayoclinic.org/diseases-conditions/crohns-disease/diagnosis-treatment/drc-20353309](http://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/crohns-disease/diagnosis-treatment/drc-20353309).

- **Terapias biológicas:** estos fármacos se usan en casos de moderados a graves de la enfermedad en pacientes que no han tenido éxito con la terapia convencional. Estos fármacos se inyectan o infusionan y contienen anticuerpos que bloquean la producción de los químicos del sistema inmunitario que intensifican la inflamación. Vedolizumab (Entyvio®), natalizumab (Tysabri®), adalimumab (Humira®), risankizumab (Skyrizi®), certolizumab (Cimzia®), ustekinumab (Stelara®) e infliximab (Remicade®) se usan con frecuencia para tratar a pacientes con enfermedad de moderada a grave que no han respondido bien o que no pueden tolerar las terapias convencionales u otras terapias biológicas.
- Si tiene un registro de sus vacunas o inmunizaciones, llévelas consigo cuando vaya al consultorio de su médico. Su médico puede solicitarle que tenga sus vacunas al día antes de comenzar algunas terapias biológicas.<sup>3</sup>

## Disciplina

La educación es la clave para que alcance su mejor estado de salud. Aprenda todo lo que pueda sobre su enfermedad. Mantenerse bien informado hará que sea más fácil asumir un papel más activo en su salud. Siga su plan de tratamiento, que incluye tomar su medicamento exactamente como y cuando su médico se lo receta. Esto ayudará a prevenir los síntomas y evitará la progresión de la enfermedad.

## Educación nutricional

No hay ninguna dieta que funcione para todas las personas con enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa, pero ambas enfermedades pueden desafiar los niveles nutricionales de su cuerpo. La Academia de Nutrición y Dietética hace las siguientes recomendaciones:

### Lista de alimentos para personas con enfermedad intestinal inflamatoria (IBD)

- Es importante que todas las personas lleven una dieta saludable, pero es incluso más importante en su caso.
- Es posible que no pueda digerir y absorber todo los alimentos que consuma.
- Podría necesitar consumir más de ciertas vitaminas y minerales.
- Algunos de los medicamentos que ingiere pueden afectar a su capacidad de comer o sus necesidades nutricionales.

### Alimentos recomendados (limitados en fibra)

Grupos de alimentos/Notas	Alimentos recomendados
<p><b>Leche y derivados</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Elija productos deslactosados si es intolerante a la lactosa. Los síntomas de intolerancia a la lactosa ocurren después de beber leche entera o de comer alimentos hechos con leche. Estos alimentos incluyen sólidos lácteos, suero, crema, mantequilla y productos que digan "puede contener leche" en la etiqueta. Los síntomas incluyen diarrea, náuseas, dolor estomacal e inflamación.</li> <li>• Elija yogures que contengan cultivos activos vivos. Busque etiquetas que digan esto.</li> </ul>	<p>Suero de leche*</p> <p>Leche evaporada, descremada y baja en grasa*</p> <p>Fuentes de calcio no lácteas y sin lactosa, como leche de almendras, leche de arroz o leche de soja.</p> <p>Yogur batido sin grasa o bajo en grasa*</p> <p>Quesos bajos en grasa (quesos madurados como el cheddar, el suizo o el parmesano podrían funcionar mejor).</p> <p>Ricota*</p> <p>Helado bajo en grasa*</p> <p>Sorbete</p>

\* Los alimentos con un asterisco contienen lactosa.



<sup>3</sup>Enfermedad de Crohn. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/crohns-disease/diagnosis-treatment/drc-20353309>.

Grupos de alimentos/Notas	Alimentos recomendados
<p><b>Carne y otros alimentos proteicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Los alimentos proteicos se mantendrán más tiernos si se cocinan con métodos de cocción húmedos o si los marina antes de cocinarlos.</li> <li>Los métodos de cocción húmedos incluyen usar caldo o agua para cocinar la carne a bajas temperaturas. También puede cubrir los alimentos cuando los prepara en el horno para que se cocinen en su propio jugo, o puede marinar la carne primero con ingredientes ácidos, como vinagre y aceite, jugo de limón o vino, o puede cortarle piña cruda, ya que esta contiene enzimas naturales. Luego retire este marinado antes de cocinar los alimentos.</li> <li>Cocine bien los alimentos proteicos para reducir las bacterias.</li> </ul>	<p>Carnes, aves, pescado, huevos tiernos (cocine hasta que la yema esté sólida) y bien cocidos y soja preparada sin grasa añadida</p> <p>Mantequillas de nueces de textura suave</p>
<p><b>Cereales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Elija cereales que tengan menos de 2 gramos de fibra por porción. Los gramos de fibra alimentaria en 1 porción se indican en la etiqueta de información nutricional de los alimentos envasados.</li> <li>Cualquier cereal que contenga leche puede contener lactosa.</li> </ul>	<p>Pan, bollos, panecillos, galletas saladas, cereales y pasta hecha con harina blanca o refinada</p> <p>Arroz blanco</p> <p>Cream of Wheat</p> <p>Cereales hechos con granos refinados sin fibra añadida</p>
<p><b>Vegetales</b></p> <p>Consulte la lista de Alimentos no recomendados para saber cuáles son los vegetales que debería evitar si tiene diarrea o dolor abdominal.</p>	<p>La mayoría de los vegetales sin semillas bien cocidas, como judías verdes y zanahorias</p> <p>Patatas <b>sin</b> piel</p> <p>Puede comer hojas de lechuga en sándwiches, pero <b>no</b> en ensaladas</p> <p>Jugos colados de vegetales</p>
<p><b>Frutas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Busque jugos de frutas que sean 100% de frutas o que sean fortificados en nutrientes. Es opcional que sean fortificados en calcio. Puede que tolere mejor los jugos de frutas si los diluye por la mitad en agua.</li> <li>Elija frutas enlatadas conservadas en jugo o almíbar ligero. El almíbar concentrado tiene mucha azúcar, lo cual puede empeorar la diarrea.</li> </ul> <p>Consulte la lista de Alimentos no recomendados para saber cuáles son las frutas que debe evitar si tiene diarrea o dolor abdominal.</p>	<p>Jugo de frutas (excepto el jugo de ciruela) <b>sin pulpa</b></p> <p>Bananas o melones maduros</p> <p>Manzanas sin piel</p> <p>La mayoría de las bayas enlatadas</p>
<p><b>Grasas y aceites</b></p>	<p>Limite las grasas y los aceites a menos de 8 cucharaditas al día</p>
<p><b>Bebidas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tomar bebidas que contienen azúcar o jarabe de maíz puede empeorar la diarrea en algunas personas.</li> <li>Los jugos muy dulces también pueden contener estos ingredientes.</li> </ul>	<p>Agua</p> <p>Café descafeinado</p> <p>Té sin cafeína</p> <p>Gaseosas sin cafeína</p> <p>Bebidas rehidratantes</p>



## Alimentos no recomendados

Estos alimentos no se recomiendan en personas con diarrea y dolor abdominal. Si no tiene síntomas, puede consumirlos.

Grupos de alimentos/Notas	Alimentos no recomendados																		
<b>Leche y derivados</b> • Evite comer alimentos altos en fibra o grasas que podrían no tolerarse bien.	Yogur con fruta o con granola o mezclados Leche entera Crema agria, semidescremada, nata Helado (a menos que sea bajo en grasa o descremado)																		
<b>Carne y otros alimentos proteicos</b>	Huevos y carnes fritas, esto incluye salchichas y tocino Embutidos, como mortadela o salami Perritos calientes Cortes de carne duros o gomosos (filete a la parrilla o chuletas de cerdo) Todos los frijoles, guisantes y nueces secos Mantequillas de nueces de textura crujiente																		
<b>Cereales</b>	Panes de harina de trigo o grano integral, panecillos, galletas saladas o pasta Arroz integral, arroz salvaje; quinoa Cereales hechos con granos enteros, avena o cereales con fibra Cualquier cereal hecho con semillas o nueces, palomitas de maíz																		
<b>Vegetales</b> • Los vegetales incluidos en esta lista producen gases o tienen un contenido alto de fibra.	<table border="0"> <tr> <td>Remolacha</td> <td>Frijoles de Lima</td> </tr> <tr> <td>Brócoli</td> <td>Champiñones</td> </tr> <tr> <td>Coles de Bruselas</td> <td>Quimombó</td> </tr> <tr> <td>Repollo y chucrut</td> <td>Cebolla</td> </tr> <tr> <td>Coliflor</td> <td>Chirivías</td> </tr> <tr> <td>Maíz</td> <td>Pimientos</td> </tr> <tr> <td>Guisantes verdes</td> <td>Piel de patata</td> </tr> <tr> <td>Vegetales crucíferos (mostaza, nabo, coles)</td> <td>Espinaca</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Calabaza de invierno</td> </tr> </table>	Remolacha	Frijoles de Lima	Brócoli	Champiñones	Coles de Bruselas	Quimombó	Repollo y chucrut	Cebolla	Coliflor	Chirivías	Maíz	Pimientos	Guisantes verdes	Piel de patata	Vegetales crucíferos (mostaza, nabo, coles)	Espinaca		Calabaza de invierno
Remolacha	Frijoles de Lima																		
Brócoli	Champiñones																		
Coles de Bruselas	Quimombó																		
Repollo y chucrut	Cebolla																		
Coliflor	Chirivías																		
Maíz	Pimientos																		
Guisantes verdes	Piel de patata																		
Vegetales crucíferos (mostaza, nabo, coles)	Espinaca																		
	Calabaza de invierno																		
<b>Frutas</b>	Todas las frutas crudas, excepto manzanas peladas, bananas maduras y melones Bayas enlatadas, cerezas enlatadas Frutas deshidratadas, incluidas las pasas de uva Jugo de ciruela																		
<b>Bebidas</b>	Bebidas que contengan cafeína, como café, té, gaseosas de cola y algunas bebidas deportivas Bebidas alcohólicas Evite los jugos de frutas dulces, las gaseosas y otras bebidas hechas con azúcar y jarabe de maíz si estos empeoran la diarrea.																		
<b>Otro</b>	Los alcoholes del azúcar (sorbitol, manitol y xilitol) provocan diarrea en algunas personas. Estos ingredientes suelen encontrarse en chicles y caramelos sin azúcar, así como algunos medicamentos.																		



## Ejemplo de menú de 1 día para personas con enfermedad intestinal inflamatoria (IBD)

de comidas	Menú	Fibra (gramos)
<b>Desayuno</b>	1 huevo revuelto o 1 cucharada de mantequilla de maní 1 rebanada de pan blanco tostado con 1 cucharadita de margarina ½ taza de sémola o ½ taza de Cream of wheat (menos de 2 g de fibra por porción) ½ taza de jugo de arándano Té de hierbas sin cafeína	0.6 g 0.35 g
<b>Refrigerio</b>	1 taza de suplemento líquido deslactosado, alto en calorías/proteínas y bajo en fibras (1 gramo de fibra o menos) o Batido de frutas: 1 taza de leche de soja licuado con 1 taza de yogur* y 1 banana madura	6.3 g
<b>Almuerzo</b>	1 taza de sopa de crema de champiñones baja en grasa 3 cucharadas de ensalada de atún con pan pita blanco de 4 pulgadas 5 galletas saladas Té de hierbas sin cafeína	0.5 g 0.6 g 0.5 g
<b>Refrigerio</b>	1 taza de suplemento líquido deslactosado, alto en calorías/proteínas o ½ taza de ricota* espolvoreada con canela y azúcar	
<b>Comida nocturna</b>	4 onzas de pollo horneado 1 taza de arroz blanco ½ taza de zanahorias cocidas 1 panecillo de harina blanca	1 g 1.5 g 0.8 g
<b>Refrigerio</b>	1 taza de suplemento líquido deslactosado, alto en calorías/proteínas o 1 taza de cereal bajo en fibra con ½ taza de leche descremada* (elija leche deslactosada si es intolerante a la lactosa)	0.9 g
<b>Fibra diaria total</b>		13 g



\* Los alimentos con un asterisco contienen lactosa.

## Ingesta de líquidos

La diarrea crónica puede causar deshidratación, lo cual daña los riñones. La deshidratación en los pacientes con CD y UC puede causar piedra en los riñones. Mantenerse hidratado puede ser un desafío, pero es extremadamente importante y puede hacer una gran diferencia en cómo se siente. Esté atento a su consumo de agua cuando hace calor, en especial si suda. Una buena regla para seguir todos los días es beber media onza de agua por cada libra de su peso corporal. Por lo tanto, si pesa 150 libras, debe beber al menos 75 onzas al día o casi 8½ vasos. Tenga en cuenta que beber pequeños sorbos de agua puede evitar que el aire entre en el tracto digestivo.

## Ejercicio físico

Las rutinas de ejercicio físico conducen a un mejor estado de salud física y psicológica. Los síntomas de algunos pacientes se alivian gracias al ejercicio físico. Además, el ejercicio físico puede reducir la ansiedad y la depresión, fortalecer sus músculos y huesos, e incluso ayudarlo a dormir mejor; sin embargo, a veces los pacientes no tienen ganas de hacer ejercicio y eso está bien. Aquí le damos algunos consejos:<sup>4</sup>

- **Limite el ejercicio físico cuando tiene una exacerbación de la enfermedad.** Una vez que esta pase o que esté bajo control, que esté comiendo de forma regular de nuevo y que tenga más energía, siempre puede continuar desde donde lo dejó.
- **Asegúrese de hablar con su médico sobre cualquier recomendación específica de ejercicio físico.** Considere realizar ejercicios que los médicos suelen recomendar, como actividades aeróbicas de bajo impacto, como caminar a paso ligero, manejar bicicleta o nadar.
- **Sea previsor.** Piense en lo que quiere hacer y en dónde lo quiere hacer. Si va a salir a caminar o correr, elija un área donde los baños estén cerca, por si acaso.
- **Cambie su rutina.** Las rutinas pueden ser aburridas, asegúrese de mantener la mente abierta y mezclar un poco las cosas.



---

### Recursos

Dietas especiales para la IBD. <https://www.crohnscolitisfoundation.org/diet-and-nutrition/special-ibd-diets>.

Dieta y nutrición. <https://www.crohnscolitisfoundation.org/diet-and-nutrition>.

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos dueños.



## Comuníquese con nosotros

### PerformSpecialty

2416 Lake Orange Drive, Suite 190  
Orlando, FL 32837

1-855-287-7888

[info@performspecialty.com](mailto:info@performspecialty.com)



Farmacia especializada  
Expira 04/01/2024



Centro Farmacéutico  
para Enfermedades  
Raras de Excelencia  
Expira 04/01/2024

