

HERRAMIENTAS PARA COLITIS Y CROHN



En primer lugar

Antes de nada, es importante poner todo en contexto. **Cada persona, aunque tenga una misma patología que otra persona, por ejemplo colitis ulcerosa, sus necesidades o requerimientos serán diferentes.**

Por ejemplo, una persona le puede venir bien consumir más hierro a través del hígado de ternera o suplemento de hierro, pero a otros no, incluso le podría resultar perjudicial.

Otro ejemplo, la fibra es muy interesante, se habla mucho del almidón resistente, pero si la persona tiene SIBO le puede perjudicar.

Otro ejemplo ocurre con la medicación. Medicamentos que van bien a un paciente, a otro no le sirven.

Son ejemplos, pero creo que se entiende la idea de que **la estrategia para 2 personas con la misma patología puede ser diferente aunque tengan cosas en común.**

Bajo mi opinión, **hay 4 tipos de herramientas** que te pueden ayudar para mejorar tu colitis o Crohn:

- **Medicación.**



- **Suplementos.**



- **Alimentación.**



- **Hábitos.**



Nota importante: Este documento se irá modificando y ampliando con el tiempo.

Medicación

Es una de las **herramientas más importantes** que hay para mejorar de la colitis y Crohn.

Solo los **médicos digestivos** deberían poder cambiar su tratamiento farmacológico.

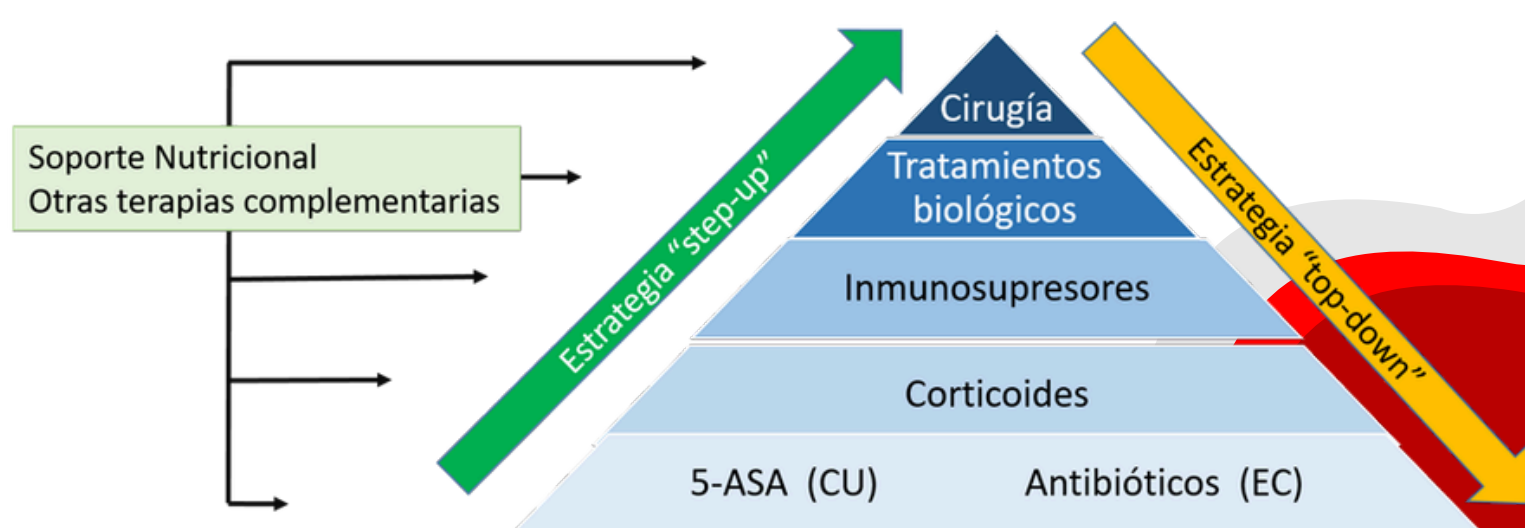
Es cierto que los medicamentos tienen efectos secundarios, algunos de ellos serios, pero sin duda es una herramienta importante.

Siempre será mucho mejor usar los medicamentos recetados por su digestivo, que no usarlos y estar con inflamación intestinal. La inflamación intestinal mantenida en el tiempo puede derivar a peor pronóstico de su enfermedad.

Los **medicamentos usados para la colitis y Crohn**, en orden de “más suaves y más fuertes”, incluyen:

- **Antiinflamatorios, mesalazina o 5-ASA:** Son lo mismo con diferente nombre. Como su nombre dice son antiinflamatorios. Y si los fármacos. Son los más suaves y que menos efectos secundarios tienen. Hay de 2 tipos:
 - **Orales:** Se ingieren oralmente, hay múltiples marcas.
 - **Rectales o tópicos:** Son medicamentos locales, se introducen por el ano y de esa forma dejan su principio activo en la parte final del colon. Hay de 3 tipos:
 - **Supositorios:** Llegan hasta unos 10 cm desde el ano.
 - **Espuma:** Llega hasta unos 40 cm desde el ano.
 - **Enema:** Llega hasta unos 50 cm desde el ano.
- **Corticoides:** Son medicamentos casi siempre orales, pero se puede usar SOLO durante un periodo corto de tiempo, ya que generan corticoresistencia y dejan de ser efectivos conforme se usan.
- **Inmunosupresores:** Son medicamentos orales que reducen mucho la actividad del sistema inmune. Ya tienen más efectos secundarios que los anteriores medicamentos.
- **Biológicos:** Son medicamentos inyectables (se administran a través de un pinchazo), y su función es similar a los inmunosupresores, disminuyen el sistema inmune, y también tienen bastantes efectos secundarios.
- **Cirugía:** Extirpación total o parcial del colon o intestino delgado. Se usa como último recurso cuando hay muchísima gravedad.

Más información junto con estudios sobre los medicamentos en mi página web “www.derrotalacolitisycrohn.com”



Suplementos

Bajo mi opinión personal, **es la mejor herramienta si se utiliza bien** y se utilizan aquellos que realmente necesitas.

Es la herramienta gracias a la cual yo alcancé la remisión plena (con calprotectina por debajo de 10 y sin usar medicamentos).

Por supuesto, **los suplementos también deben usarse con cuidado**, ya que algunos (como extractos de plantas), pueden tener contraindicaciones o efectos secundarios, por ello el seguimiento profesional es tan importante, **no recomiendo usarlos sin seguimiento profesional**.

Algunos de los suplementos con bastantes estudios en colitis y Crohn son:

- **Curcumina:** La curcumina es un componente presente en la cúrcuma, pero solo en un 2-3%. Actúa como antiinflamatorio. (Estudio), (estudio), (estudio), (estudio), (estudio), (estudio), (estudio).
- **Boswellia serrata:** Es un componente de la resina de un árbol, actúa como antiinflamatorio (estudio), (estudio), (estudio), (estudio).
- **Vitamina D:** Tiene múltiples funciones, como antiinflamatorio, ayudar a restaurar la capa mucosa, mejorar la microbiota, etc (estudio), (estudio), (estudio), (estudio), (estudio), (estudio), (estudio).
- **Omega 3:** Son ácidos grasos “antiinflamatorios”, (estudio), (estudio), (estudio), (estudio).
- **Probióticos:** Los probióticos son suplementos de microorganismos vivos que tienen funciones positivas en la salud y se conocen cuales son. Algunos con más estudios son VSL#3 (estudio), (estudio), (estudio). Escherichia coli Nissle 1917 (estudio), (estudio). Lactobacillus GG (estudio), Saccharomyces boulardii (estudio), (estudio).
- **Zinc:** El zinc es un nutriente esencial para el mantenimiento de la integridad del epitelio y mejorar la permeabilidad intestinal (estudio), (estudio).
- **Magnesio:** El magnesio es un mineral que interviene en muchísimas enzimas, algunas de ellas necesarias para mejorar de la colitis y Crohn (estudio), (estudio), (estudio).



Nota importante: Qué tengan un suplementos más estudios no implica que sea el mejor para ti, **depende de tus necesidades**. Ampliaremos más este punto poco a poco.



Alimentación

La alimentación es un punto muy importante, sin duda. Pero quiero haceros comprender varios datos.

- **La alimentación puede ayudarte a generarte menos síntomas** si se utiliza alimentos más fáciles de digerir o que generen menos residuos. Pero ... no debería ayudarte a entrar en remisión o disminuir enormemente la calprotectina.
¿Por qué? Porque no modifica la raíz del problema cuando hay inflamación.
- **Es vital una buena alimentación para estar bien nutricionalmente.** Es muy común en estas enfermedades tener deficiencias nutricionales, por lo cuál, la alimentación jugará un papel prioritario.
- **La alimentación debe ser adaptada, SIEMPRE.**
Lo que siempre digo, ponemos el ejemplo de dos personas con colitis, a una le sienta bien la fruta a otra no, y eso podría no ser debido a la colitis, si no porque existe un SIBO o una intolerancia a la fructosa.

¿Que alimentación llevar? Pues depende.

- **Si estás en brote:** Hay mucha inflamación y sintomatología, podría ser muy importante **una alimentación de fácil digestión y baja en residuos**. Hay una guía sobre esta alimentación que lo explica todo con más detalle. Pero ten en cuenta que estas dietas no deben llevarse durante mucho tiempo, solo durante momentos puntuales.
- **Si estás en remisión:** Hay dos puntos muy importantes, sobre todo porque cuando se consigue la remisión plena y mantenerla, hay dos tareas que debe enfocar la alimentación:
 - **Nutrir bien para las necesidades generales del cuerpo** con alimentos ricos en nutrientes, como huevo, pescado azul, verduras, frutas, legumbres, carne ecológica si es factible, frutos secos, vísceras, etc.
 - **Nutrir bien a la microbiota**, con polifenoles, fibra, omega 3, especias (actúan como moduladores de la microbiota).

Hábitos

¿Los hábitos son importantes para la colitis?

No estamos aquí para contaros fantasías, **los hábitos son muy interesantes e incluso importantes, pero no te van a sacar del brote.** Algunos de ellos pueden disminuir algo la calprotectina, pero no son tan potentes.

No obstante, **son importantes a la hora de mantener la salud general del cuerpo**, que a su vez, puede derivar a que tengas mejor preparado el cuerpo, para que la medicación o la suplementación, vaya mejor para esa colitis o Crohn. Os pongo un ejemplo:

- El deporte, el ayuno intermitente entre otros, tienen estudios que mejora el hígado y las transaminasas. Esto hace que ese hígado este mejor preparado para que la medicación no genere toxicidad hepática (en el caso que generase) y que algún suplemento funcione mejor.

Hablemos que tipos de hábitos son importantes.



- **Gestión del estrés:** El estrés, nervios, u otras emociones sin lugar de dudas afectan. Es cierto que si la medicación o suplementación es muy efectiva, estas emociones no generan síntomas. Explicaré este punto mejor en otro documento. Hay herramientas que pueden ayudar, incluso intentar cambiar nuestra forma de percibir los problemas. Incluso si es necesario, un buen profesional psicólogo es siempre una ayuda estupenda ([estudio](#)), ([estudio](#)).



- **Deporte:** Es otro punto importante, no te va a sacar del brote, pero la salud que te aporta el deporte es indiscutible. Trabajar junto con un profesional del deporte es buena idea, este te ayudará a adaptar el ejercicio que mejor te venga según tu situación ([estudio](#)), ([estudio](#)), ([estudio](#)).



- **Ayuno intermitente:** El ayuno intermitente es intentar prologar un poco más de tiempo, el ayuno que ya se produce en el intervalo de la cena y el desayuno. Suele ser a partir de 12 horas en adelante. Tiene efectos positivos en marcadores de salud, como inflamación, perfil metabólico, pérdida de peso, etc. También tiene algún estudio en colitis y Crohn ([estudio](#)), ([estudio](#)).



- **Exposición al sol:** Esta exposición de manera moderada y con precaución (ya que algunos fármacos generan más fotosensibilidad) tiene múltiples beneficios. Algunos de ellos son la síntesis de vitamina D, mejora del estado de ánimo y serotonina, mejora de marcadores cardiovasculares y menos presión arterial, etc ([estudio](#)), ([estudio](#)). De hecho, en algún estudio con miles de personas se vio que zonas con menor incidencia de los rayos del sol, había más colitis y Crohn ([estudio](#)).





- **Exposición al frío:** Tiene ciertos beneficios que afectan principalmente a los marcadores inflamatorios y al perfil lipídico. En colitis y Crohn son menos, principalmente realizados en ratones (estudio), (estudio), (estudio).



- **Grounding:** esta herramienta es básicamente, exponer la piel del cuerpo (pies, manos, etc), en contacto con el suelo. Este suelo debe ser tierra, hierba, arena. Esta herramienta puede mejorar la inflamación, dolor, estrés, recuperación muscular, etc. (estudio), (estudio).



- **Descanso:** En el sueño es un momento donde el cuerpo se repara, esas funciones se elevan durante este momento. Creo que ni hace falta decir los beneficios del buen descanso, todos sabemos de su importancia.
¿Pero hay algún estudio de esto en la colitis y Crohn?
Si, y hay ciertos estudios decentes. Pero básicamente se resume en
que el descanso es beneficioso para la colitis y Crohn (estudio), (estudio), (estudio).



- **Salud oral:** Mejorar la salud oral y la microbiota oral es importante. Ten en cuenta de que en la boca viven millones de microorganismos (aunque uses enjuagues bucales u otros), y al tragar saliva, vas a ingerir también esos microorganismos. Si son perjudiciales, estarás metiendo en tu aparato digestivo microorganismos con potencial patógenos.
Así mismo, ya hay estudios de la relación de enfermedades orales y
colitis o Crohn (estudio), (estudio), (estudio).

Mi opinión

¿Cuales a mi opinión son las herramientas más importantes?

Si tuviera que ponerlas por orden de prioridad para mi, sería:



1º La suplementación: Bien usada es la más potente y menos efectos secundarios que la medicación. Por supuesto, se debe tener cuidado ya que no todo el mundo debe usar la misma ni mismas dosis. Por ello se debe llevar un seguimiento por parte de un profesional (no un coach).



2º La medicación: También importante y muy útil, pero lamentablemente tiene sus efectos secundarios. Sin duda es mejor usarla a estar con mucha inflamación.



3º La alimentación: Menos potente que las dos anteriores, pero importante.

4º Los hábitos: Herramientas también menos potentes para alcanzar la remisión, pero muy útiles para la salud general y muy recomendables.

Espero que toda esta información te haya servido.

Tenéis más información, junto con los estudios en mi página web (puedes acceder pinchando en esta frase o en mi logo). Puedes comentarme que te ha parecido dejando un comentario en mi blog.

Recuerda que en mi comunidad de Whatsupp tenéis muchas herramientas para ayudaros.

Y si deseas una consulta gratuita conmigo nos ponemos manos a la obra a través de este enlace

