



Specialty Pharmacy
**Enfermedad de Crohn
Wellness Guide**

Walmart 

Contenido

Introducción	2
¿Qué es la enfermedad de Crohn?	3
¿Qué causa la enfermedad de Crohn?	3
¿Cuáles son los síntomas y tipos de la enfermedad de Crohn?	3-4
¿Cuáles son los tipos de enfermedad de Crohn?	4
¿Qué puede hacer para tratar la enfermedad de Crohn?	5-6
Recursos y referencias.....	7-8



Introducción

Ya sea que esté tratando activamente una afección o simplemente buscando información, Walmart Specialty Pharmacy está aquí para ayudarle a cada paso del camino. También estamos aquí para facilitarle la obtención de sus medicamentos con receta, estar al día con sus reposiciones de medicamentos y responder a cualquier otra pregunta que pueda tener.

Entendemos que el tratamiento implica más que solo medicamentos. Por eso, estamos aquí para ayudarle a entender los cambios en el estilo de vida que pueden hacer que controlar su afección sea más fácil a diario.

Siempre se recomienda que hable con su médico sobre cualquier cambio en los planes de tratamiento. ¡Recuerde que sus afecciones médicas no lo definen! Está bien pedir ayuda.

¿Qué es la enfermedad de Crohn?

La enfermedad de Crohn, una Inflammatory Bowel Disease (enfermedad inflamatoria intestinal, IBD), es una afección crónica de por vida que afecta principalmente a los intestinos y aparece en otras partes del tracto digestivo.

Si bien la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn son afecciones inflamatorias intestinales, la colitis ulcerosa solo afecta al colon, mientras que la enfermedad de Crohn es una inflamación crónica que puede afectar a todo el gastrointestinal tract (tracto gastrointestinal, GI).

La enfermedad de Crohn es una enfermedad autoinmunitaria que hace que el sistema inmunitario del organismo ataque a su tejido sano. Se desconoce la causa exacta, pero, entre los factores de riesgo, podemos mencionar la genética, el medioambiente y el tabaquismo¹.

Esto es lo que debe saber sobre la enfermedad de Crohn.

¿Qué causa la enfermedad de Crohn?

No se sabe exactamente qué causa la enfermedad de Crohn. Sin embargo, se cree que muchos factores contribuyen al aumento del riesgo, incluidos los antecedentes familiares, los antecedentes genéticos y la capacidad de su organismo para responder a las bacterias. El consumo de tabaco, ciertos medicamentos y una dieta rica en grasas también se han relacionado con la enfermedad de Crohn en algunas personas^{1,3}.

La enfermedad puede ocurrir a cualquier edad, pero la mayoría de las veces afecta a adolescentes y adultos de 20 a 30 años. Afecta a personas de todos los orígenes étnicos y es igualmente probable que afecte a hombres y mujeres².

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad de Crohn?

Debido a que es un trastorno autoinmunitario, la enfermedad de Crohn hace que el cuerpo ataque y destruya su tejido corporal sano. Esto puede hacer que los intestinos y otras partes del sistema digestivo se inflamen y causen dolor¹. Los síntomas de la enfermedad de Crohn —que pueden ser leves o graves— generalmente aparecen y desaparecen, alternando entre los brotes y la remisión. Los síntomas también difieren de una persona a otra.

Cuando la enfermedad está activa, puede tener síntomas primarios en el tracto digestivo o intestinal, como los siguientes^{1,3}:

- Diarrea, que puede ser sanguinolenta
- Cólicos y dolor en el estómago
- Pérdida de peso o apetito
- Fiebre

- Fatiga y agotamiento
- Sensación de necesidad de defecar, incluso cuando los intestinos están vacíos

Las personas con enfermedad de Crohn grave también pueden tener síntomas secundarios fuera del tracto digestivo o intestinal, como los siguientes:

- Anemia
- Enrojecimiento, molestias, dolor o inflamación en los ojos
- Molestias o dolor en las articulaciones
- Náuseas o pérdida de apetito
- Úlceras bucales e inflamación de encías
- Bultos rojos y sensibles sobre o debajo de la piel
- Drenaje de pus o mucosidad alrededor del ano

La enfermedad de Crohn también puede aumentar el riesgo de padecer otras afecciones graves, como cáncer de intestino delgado, cáncer de colon, úlceras y desnutrición⁴.

¿Cuáles son los tipos de enfermedad de Crohn?

Existen cinco tipos diferentes de enfermedad de Crohn en función de la zona del tracto digestivo afectada: ileocolitis, ileítis, enfermedad de Crohn gastroduodenal, yeyunoileítis y colitis de Crohn (granulomatosa).

Independientemente del tipo de enfermedad de Crohn, todos requieren el diagnóstico de un gastroenterólogo y la elaboración de un plan de tratamiento adaptado a cada persona.



¿Qué puede hacer para tratar la enfermedad de Crohn?

El primer paso para tratar la enfermedad de Crohn es recibir un diagnóstico adecuado de un médico cualificado. No existe una sola prueba; su médico puede pedir una serie de pruebas o procedimientos para descartar otras afecciones. Esto incluye desde análisis de sangre y muestras de materia fecal hasta una colonoscopia, endoscopia, enteroscopia, enema de bario, computed tomography (tomografía computada, CT) o magnetic resonance imaging (resonancia magnética, MRI)^{1,5}. Informe a su médico cuando sus síntomas empeoren, como aumento de las deposiciones, dolor abdominal, dolor articular nuevo o que empeora, o problemas cutáneos, y cómo afecta esto a su vida diaria.

Si bien no hay cura para la enfermedad de Crohn, hay tratamientos que pueden ayudar a aliviar los síntomas, reducir los brotes y aumentar los períodos de remisión. Algunos pacientes incluso han tenido una remisión a largo plazo con el tratamiento.

Para la mayoría de las personas, las metas del tratamiento son reducir la inflamación bloqueando los desencadenantes y reduciendo el riesgo de complicaciones⁵. Los desencadenantes frecuentes que pueden afectar a los brotes y la remisión incluyen el tabaquismo, el estrés, la enfermedad, ciertos alimentos o factores ambientales.

Las formas más frecuentes de tratar la enfermedad de Crohn incluyen el uso de los siguientes fármacos:



Los **fármacos antiinflamatorios**, como los corticoesteroides o los 5-aminosalicilatos orales, reducen la inflamación o inducen un período de remisión⁵.



Supresores del sistema inmunitario, como azatioprina, mercaptopurina y metotrexato. Estos son fármacos que también pueden reducir la inflamación al dirigirse a su sistema inmunitario⁵.



Los **agentes biológicos**, como natalizumab, vedolizumab e infliximab controlan la inflamación neutralizando las proteínas de su sistema inmunitario⁵.



Antibióticos para reducir los efectos de las pérdidas y las molestias de las fistulas y los abscesos y, a veces, para curarlos⁵.



Medicamentos de Over-The-Counter (venta libre, OTC) como analgésicos suaves, suplementos de fibra antidiarreicos, vitaminas variadas y suplementos nutricionales⁵.

La **terapia nutricional** implica una dieta especial recomendada por su médico para ayudar a mejorar la salud gastrointestinal y reducir la inflamación a corto plazo⁵. Una dieta nutritiva y equilibrada ayuda a promover el bienestar general.

Recursos y referencias

- La Crohn's and Colitis Foundation ayuda a pacientes, médicos y expertos por igual, ofreciendo información y recursos básicos, apoyo local, investigación científica, orientación legislativa y mucho más: <https://www.crohnscolitisfoundation.org/>
 - El buscador de grupos de apoyo de la Crohn's and Colitis Foundation puede ayudarle a encontrar uno de los cientos de grupos de apoyo locales en los Estados Unidos: <https://www.crohnscolitisfoundation.org/find-a-support-group>
 - Medline Plus, de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud, NIH), ofrece una recopilación de información útil para las personas con enfermedad de Crohn, incluidas secciones para mujeres y niños, así como una herramienta para encontrar especialistas locales: <https://medlineplus.gov/crohnsdisease.html>
 - Mayo Clinic también ofrece una amplia variedad de información y consejos para las personas con enfermedad de Crohn: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/crohns-disease/diagnosis-treatment/drc-20353309>
 - WebMD tiene muchos recursos para personas con enfermedad de Crohn, incluidos consejos útiles, una guía para las comunidades en línea y videos: <https://www.webmd.com/ibd-crohns-disease/crohns-disease/crohns-disease-resources>
 - Los Centers for Disease Control and Prevention (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, CDC) ofrecen una lista de recursos que van desde información básica para pacientes hasta investigación clínica para cuidadores: <https://www.cdc.gov/ibd/resources.htm>
1. MedlinePlus, un servicio de los Institutos Nacionales de Salud (NIH). "Crohn's disease" (Enfermedad de Crohn). MedlinePlus.gov, 9 de enero de 2020: <https://medlineplus.gov/ency/article/000249.htm>
 2. Crohn's & Colitis Foundation. "Overview of Crohn's Disease" (Descripción general de la enfermedad de Crohn). CrohnsColitisFoundation.org: <https://www.crohnscolitisfoundation.org/what-is-crohns-disease>
 3. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) "Symptoms & Causes of Crohn's Disease" (Síntomas y causas de la enfermedad de Crohn). Nih.gov, septiembre de 2017: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/crohns-disease/symptoms-causes>

Es esencial hacer un seguimiento de qué alimentos pueden desencadenar brotes o empeorar los síntomas. Visite Walmart Grocery para obtener los ingredientes para llevar una dieta más saludable.



A veces, se recurre a la **cirugía** para tratar casos graves de la enfermedad de Crohn, pero generalmente solo si los fármacos, los cambios en el estilo de vida y otros tratamientos son ineficaces. Si bien la cirugía no cura la enfermedad de Crohn, puede ayudar a mejorar temporalmente la afección al eliminar las áreas dañadas o infectadas, y drenar los abscesos⁵.



Entre los **cambios en el estilo de vida**, podemos mencionar perder peso, llevar una dieta más saludable, dejar de fumar, beber menos alcohol, aprender a manejar el estrés y unirse a un grupo de apoyo¹: Si quiere saber más sobre los cambios en el estilo de vida que pueden ayudar a aliviar los síntomas de la enfermedad de Crohn, hable con su farmacéutico o médico para obtener más información sobre qué productos de salud pueden ser más útiles.



Deje de fumar, ya que su consumo puede tener un efecto perjudicial en la salud de cualquier persona y puede aumentar sus probabilidades de contraer otras afecciones graves como el cáncer. Si tiene dificultades para dejar el tabaco sin ayuda, puede encontrar productos útiles en Walmart. Pida recomendaciones a su farmacéutico.



Céntrese en la salud mental, ya que la ansiedad y el estrés pueden empeorar los síntomas y provocar depresión, lo que puede empeorar la inflamación. Hable con su médico o proveedor de atención médica si tiene depresión, ansiedad u otros problemas.



Mejore su salud del sueño, porque la falta de sueño puede empeorar sus síntomas, aunque entendemos que puede ser difícil dormir cuando siente dolor o molestias. Algunos consejos para dormir mejor son: acostarse a la misma hora todas las noches y evitar los aparatos electrónicos, la cafeína y el alcohol antes de dormir. Walmart ofrece muchos productos para ayudar a dormir. Pida recomendaciones a su farmacéutico.



Protéjase de las infecciones, ya que la enfermedad de Crohn es un trastorno autoinmunitario. Asegúrese de estar al día con las vacunas. Lávese las manos con frecuencia y evite el contacto cercano con personas que puedan estar enfermas.



Obtenga apoyo, ya que la enfermedad de Crohn puede ser un desafío para su salud física, mental y emocional, y es probable que las personas más cercanas a usted también se vean afectadas. De ser posible, involucre a su familia en el plan de tratamiento.

4. The Cleveland Clinic. "Crohn's disease" (Enfermedad de Crohn). My.ClevelandClinic.org, 28 de mayo de 2020: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9357-crohns-disease>
5. The Mayo Clinic. "Crohn's disease: diagnosis & treatment" (Enfermedad de Crohn: diagnóstico y tratamiento). MayoClinic.org, 13 de octubre de 2020: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/crohns-disease/diagnosis-treatment/drc-20353309>



We're here to help!
For a list of participating pharmacy locations visit
<https://www.walmart.com/aispoc>