



Farmacia Especializada

Colitis ulcerosa

Guía de bienestar

Contenido

Introducción..... 2

¿Qué es la colitis ulcerosa? 3

¿Qué causa la colitis ulcerosa? 3

¿Cuáles son los síntomas y tipos de colitis ulcerosa?4

¿Qué puede hacer para tratar la colitis ulcerosa? 5-6

Recursos..... 6

Referencias..... 7



Introducción

Ya sea que esté tratando activamente una afección o simplemente buscando información, Walmart Specialty Pharmacy está aquí para ofrecerle apoyo en cada paso del camino. También estamos aquí para facilitarle la obtención de sus medicamentos, estar al día con el refil de estos medicamentos y responder todas las preguntas que pueda tener.

Entendemos que el tratamiento implica más que solo medicamentos. De modo que estamos aquí para ayudarlo a entender los cambios en su estilo de vida que pueden hacer que el manejo de su afección sea más fácil en el día a día.

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 colitis ulcerosa?

La colitis ulcerosa es una enfermedad inflamatoria intestinal (IBD) que afecta el intestino grueso (también llamado colon). Inflama el revestimiento del colon y provoca llagas y úlceras dolorosas. Las personas con colitis ulcerosa con frecuencia experimentan diarrea, dolor de estómago y la necesidad urgente de tener una evacuación intestinal, incluso cuando los intestinos están vacíos.¹

Si bien tanto la colitis ulcerosa como la enfermedad de Crohn son enfermedades inflamatorias intestinales, la colitis ulcerosa solo afecta el colon, mientras que la enfermedad de Crohn es una inflamación crónica que puede afectar todo el tracto gastrointestinal (GI).

Esto es lo que debe saber sobre la colitis ulcerosa.

¿Qué causa la colitis ulcerosa?

Se desconoce la causa precisa de la colitis ulcerosa. Se cree que una serie de factores diferentes aumentan el riesgo de una persona de desarrollar la enfermedad. Estos incluyen los siguientes:³

- **Composición genética:** los antecedentes familiares de colitis ulcerosa aumentan el riesgo.
- **Anomalías del sistema inmunitario** que pueden provocar inflamación en el colon.
- **Microbiomas** como bacterias, virus y hongos en el tracto digestivo.
- **Factores externos** como la ingesta de alimentos y las condiciones ambientales.

Su dieta también puede contribuir a su riesgo de colitis ulcerosa. Existen investigaciones que han demostrado que los adultos con un bajo nivel de ingesta de fibra en su dieta tienen más probabilidades de tener enfermedades inflamatorias intestinales, al igual que las mujeres que tienen una mayor ingesta de bebidas endulzadas con azúcar y azúcar agregada total.⁴

La colitis ulcerosa puede presentarse a cualquier edad. Sin embargo, se desarrolla con mayor frecuencia en adolescentes y adultos jóvenes. También afecta a hombres y mujeres por igual.⁵

Cerca de la mitad de todas las personas diagnosticadas con colitis ulcerosa tienen solo síntomas leves. Los casos más graves generalmente se tratan en un hospital. Una de cada tres personas con colitis ulcerosa se somete a cirugía para tratar la colitis ulcerosa.^{1,6}

¿Cuáles son los síntomas y tipos de colitis ulcerosa?

Los síntomas de colitis ulcerosa, y su gravedad, varían de una persona a otra. Ya sea que la afección sea leve, grave o intermedia, la mayoría de las personas experimentarán períodos de brotes y remisión. Las remisiones pueden durar semanas, meses o incluso años.³

Los síntomas más comunes de colitis ulcerosa incluyen los siguientes:^{3,5}

- Diarrea o heces blandas
- Dolor de estómago o calambres/distensión (sensación de presión en los intestinos)
- Necesidad urgente de usar el baño
- Sangrado rectal
- Sangre, mucosidad o pus en las heces

Si la afección es particularmente grave o si se extiende a un área grande, también pueden aparecer otros síntomas. Estos incluyen vómitos, náuseas, pérdida de peso, fatiga, fiebre y tener cerca de 10 evacuaciones intestinales con sangre por día.³

La colitis ulcerosa a veces puede provocar síntomas en otras partes del cuerpo fuera del sistema digestivo. Estos pueden incluir articulaciones inflamadas, llagas en la boca, cálculos renales, erupciones cutáneas y ojos rojos y con picazón:⁵

Los síntomas específicos que pueda experimentar cada persona también dependerán del tipo de colitis ulcerosa que se le diagnostique. Los diferentes tipos incluyen los siguientes:⁵

- **Pancolitis**, que afecta a todo el colon.
- **Proctitis**, que solo inflama el recto y, generalmente, es la forma más leve de la enfermedad.
- **Proctosigmoiditis**, que afecta el recto y el colon sigmoide (la parte del colon que se conecta al recto).
- **Colitis del lado izquierdo**, donde la inflamación comienza en el recto y continúa más arriba en el tracto intestinal grueso.

Existen investigaciones que han demostrado que tener colitis ulcerosa también puede ponerlo en mayor riesgo de tener otras afecciones de salud como cáncer, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, artritis, enfermedad renal o hepática y osteoporosis.^{4,5}

¿Qué puede hacer para tratar la colitis ulcerosa?

Si bien no existe una cura completa para la colitis ulcerosa, hay varias opciones de tratamiento disponibles para ayudar a aliviar los síntomas y provocar períodos de remisión. Asegúrese de llevar un registro de sus síntomas y hable con su médico para adaptar su tratamiento según sea necesario. Informe a su médico cuando experimente síntomas nuevos o que empeoran. Dependiendo del tipo y la gravedad de su condición, su médico puede recomendar uno o más de los siguientes métodos:³



Medicamentos recetados, que pueden ayudar con síntomas como dolor de estómago, sangrado y diarrea. Funcionan reduciendo la inflamación para permitir la curación. También pueden ayudar a lograr y mantener las remisiones. Los medicamentos recetados con frecuencia para la colitis ulcerosa incluyen antibióticos, aminosalicilatos, corticosteroides (también conocidos como esteroides), inmunosupresores y productos biológicos.^{1,3}



Cirugía, que se puede recomendar si sus síntomas son particularmente graves, si no mejoran con medicamentos o si se complican con otra afección. Hasta un tercio de las personas con colitis ulcerosa son tratadas con cirugía.^{1,3}



Medicamentos de venta libre como el paracetamol, que pueden tratar el dolor leve o la diarrea. Se aconseja que las personas con colitis ulcerosa eviten los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID), que pueden hacer que los síntomas reaparezcan o empeoren.³



Suplementos vitamínicos como vitamina D y calcio, que pueden ayudar a prevenir o retrasar la pérdida de masa ósea.³



Cuidado personal y opciones de estilo de vida, que pueden ayudar a reducir los brotes y a evitar que empeore la afección. Hay una amplia variedad de opciones disponibles para el cuidado personal, que incluyen alimentación saludable, ejercicio, yoga y meditación y beber menos alcohol.



Dieta y nutrición. No se cree que los alimentos sean una causa de colitis ulcerosa, pero se ha determinado que ciertos alimentos empeoran los síntomas de algunas personas. A menudo se aconseja a las personas que presten especial atención a su dieta para evitar los alimentos que pueden causar brotes.¹ Hable con su médico sobre qué alimentos pueden ser mejores para usted: Walmart Grocery ofrece una gran variedad de opciones saludables.



Dejar de fumar. El consumo de tabaco puede tener un efecto perjudicial en la salud de cualquier persona. Puede aumentar sus probabilidades de contraer otras afecciones graves como el cáncer. Si tiene problemas para dejar por su cuenta, puede encontrar productos útiles en Walmart. Pídale recomendaciones a su farmacéutico.



Concéntrese en su salud mental. La colitis ulcerosa, dolorosa y a veces impredecible, puede tener un gran efecto en su bienestar diario. Hable con su médico o proveedor de atención médica si siente que está experimentando depresión, ansiedad u otros problemas.



Mejore sus hábitos de sueño. La falta de sueño puede empeorar los síntomas. Acostarse a la misma hora todas las noches y evitar los dispositivos electrónicos, la cafeína y el alcohol antes de acostarse son consejos simples que pueden ayudar a mejorar sus patrones de sueño. Walmart ofrece muchos productos para ayudar con el sueño. Pídale recomendaciones a su farmacéutico.



Protéjase de las infecciones, ya que la colitis ulcerosa 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.



Busque apoyo. Las familias y los seres queridos de las personas con colitis ulcerosa a menudo son fundamentales para el tratamiento, pero no siempre se los incluye tanto como se podría hacerlo. Si es posible, involucre a su familia en su plan de tratamiento.

Recursos

- **The Crohn's and Colitis Foundation** (Fundación para la Enfermedad de Crohn y la Colitis) ayuda a pacientes, médicos y otros expertos 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 ayudarlo a encontrar un grupo de apoyo cerca de usted: <https://www.crohnscolitisfoundation.org/find-a-support-group>
- **The American College of Gastroenterology** (Asociación Estadounidense de Gastroenterología) ofrece **una Guía y un Video sobre la Colitis Ulcerosa** (en inglés) para ayudarlo a comprender mejor la afección, cómo se puede tratar y qué recursos están disponibles para ayudarlo en el camino:
<https://gi.org/topics/acg-ulcerative-colitis-guidebook-and-video/>
- **Medline Plus** de los National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud, NIH) ofrece una colección de información útil para las personas diagnosticadas con la enfermedad de Crohn que incluye secciones para mujeres y niños y una herramienta para encontrar especialistas locales:
<https://medlineplus.gov/ulcerativecolitis.html>
- **The National Institutes of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales, NIDDK)** ofrecen una colección de información sobre colitis ulcerosa que incluye un resumen de síntomas, causas y recomendaciones para los pacientes: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/ulcerative-colitis>
- **The Great Bowel Movement** es un sitio web comunitario que brinda a las personas con enfermedades inflamatorias intestinales la oportunidad de compartir sus historias e inspirarse con las historias de otros: <https://thegreatbowelmovement.org/>



Referencias

1. Crohn's & Colitis Foundation. "Overview of Ulcerative Colitis." CrohnsColitisFoundation.org: <https://www.crohnscolitisfoundation.org/what-is-ulcerative-colitis>
2. Crohn's & Colitis Foundation. "Overview of Crohn's Disease." CrohnsColitisFoundation.org: <https://www.crohnscolitisfoundation.org/what-is-crohns-disease>
3. The National Institutes of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). "Ulcerative Colitis." Nih.gov, Septiembre de 2020: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/ulcerative-colitis>
4. The Centers for Disease Control & Prevention (CDC). "Data and Statistics: Inflammatory Bowel Disease (IBD) in the United States." CDC.gov, 9 Jul de 2021: <https://www.cdc.gov/ibd/data-statistics.htm>
5. UCLA Health. "What Is IBD?" UCLAHealth.org: <https://www.uclahealth.org/gastro/ibd/about-ibd>
6. MedlinePlus, un servicio de National Institutes of Health (NIH). "Ulcerative Colitis." MedlinePlus.gov, 28 Oct de 2021: <https://medlineplus.gov/ency/article/000249.htm>

¡Estamos aquí para ayudar!
Para obtener una lista de las farmacias participantes, visite
www.walmart.com/spoc

