



## Comer con seguridad: la batalla diaria de quienes viven con enfermedad inflamatoria intestinal

Cuando comer se transforma en una amenaza, el miedo se apodera de la cocina. Este es el desafío silencioso de quienes viven con Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII), término que engloba a la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn. Cada 19 de mayo se conmemora el Día Mundial de esta condición que afecta principalmente a personas de entre 20 y 40 años, pero también a niños y adultos mayores, deteriorando profundamente su calidad de vida si no se trata a tiempo de forma adecuada.

La EII surge por una desregulación del sistema inmune, que reacciona de forma exagerada frente a la microbiota. Esto daña las paredes del intestino y provoca dolor abdominal persistente, fatiga, baja de peso y deposiciones líquidas con presencia de sangre o mucosidad. Aunque hay un componente genético, el tabaquismo, la contaminación, el uso excesivo de antibióticos y el consumo de alimentos procesados actúan como detonantes ambientales críticos de esta respuesta inflamatoria.

Para aliviar el malestar, muchos

caen en la autoexclusión alimentaria drástica. Sin embargo, se enfatiza que la nutrición debe ser personalizada. Restringir alimentos a ciegas eleva el riesgo de desnutrición y debilita la mucosa intestinal. La meta no es vaciar el plato por temor, sino aprender a llenarlo de forma inteligente, ajustando texturas durante un brote y diversificando la dieta en fases de remisión para nutrir las bacterias benéficas.

La buena noticia es que hoy es factible controlar los síntomas en un gran porcentaje de casos. El

éxito combina nutrición estratégica con tratamientos médicos avanzados (orales, subcutáneos o endovenosos). En Chile, terapias biológicas clave, cuentan con cobertura estatal mediante la Ley Ricarte Soto, haciendo indispensable la evaluación oportuna por un especialista en EII.

Esta patología impone límites complejos, pero no define la identidad del paciente. La nutrición consciente es el puente para recuperar la autonomía.

El verdadero triunfo frente a EII radica en transformar el miedo en

estrategia y el estigma en acción consciente. No podemos permitir que el temor a los síntomas termine por aislar socialmente al paciente o por vaciar su plato de manera peligrosa. La salud digestiva no se recupera mediante la prohibición descontrolada, sino a través del diagnóstico clínico oportuno, el acceso a tratamientos de vanguardia y una nutrición de precisión científica. Es momento de visibilizar esta condición invisible, de derribar los tabúes en torno a la alimentación y de recordar que, con el acompañamiento profesio-

nal adecuado, el diagnóstico no es un punto final, sino el inicio de una ruta inteligente para recuperar la autonomía, apagar la inflamación y encender una vida plena, activa y verdaderamente libre.



Dlyana Sepúlveda, nutricionista Facultad Ciencias de la Rehabilitación y Calidad de Vida Universidad San Sebastián