

Ciencia & Sociedad

La colitis ulcerosa

es una enfermedad crónica que provoca úlceras e inflamación en distintas zonas del colon y el recto.

Noticias UdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR CALIDAD DE VIDA

Crohn y colitis ulcerosa: cómo abordar el dolor invisible de enfermedades inflamatorias intestinales que afecta a miles de chilenos

Las enfermedades inflamatorias intestinales pueden afectar significativamente la calidad de vida y requieren tratamiento permanente, cambios de hábitos y apoyo del entorno. Especialistas UdeC abordaron los síntomas, riesgos y desafíos asociados a estas patologías.

La Colitis Ulcerosa

La colitis ulcerosa es una enfermedad crónica que provoca úlceras e inflamación en distintas zonas del colon y el recto. Los mecanismos de su producción no están claros, pero aparentemente habría una reacción anormal o una desregulación de la tolerancia de las células intestinales a la microbiota propia de la zona, explicó el docente del Departamento de Medicina Interna, Dr. Patricio Ortiz Ruiz.

Entre sus síntomas más comunes incluyen diarreas con presencia de sangre y/o mucosidad, la sensación de urgencia para defecar y, en algunos casos, la incapacidad de hacerlo pese a la necesidad.

Estos fueron los síntomas que llevaron a consulta a Valentina Espinoza Moreira, enfermera de 30 años que fue diagnosticada hace 8 años, mientras estudiaba. Una vez confirmada la colitis ulcerosa, Valentina recibió tratamiento crónico, "aunque también puede pasar que entres en remisión y no requieras más medicamentos, pero los cuidados siguen siendo igual para toda la vida".

La joven cambió sus hábitos, la rutina diaria, las comidas. También reconoce el peso financiero, ya que los medicamentos son de precio elevado. Destacó el trabajo de la Fundación Carlos Quintana de Crohn y colitis ulcerosa, quienes entregan soporte, red de apoyo e instancias de obtener medicamentos a menor precio.

Además, Valentina recalcó la im-

portancia del cuidado de la salud mental al recibir este diagnóstico, pues las crisis pueden generar activaciones de la colitis y se debe considerar "que trasciende un poco más de la salud física".

¿Qué pasa si se 'desordena' en el tratamiento o en las comidas? Las complicaciones pueden ir desde deshidratación hasta la perforación intestinal, pasando por el temido megacolon tóxico "y ahí, aparte de la tremenda inflamación que tiene, sueltas las toxinas para todos lados. Muchas veces, tiene que sacarle esa parte del colon", especificó Ortiz.

La enfermedad de Crohn

Por su parte, la enfermedad de Crohn, corresponde a una inflamación crónica que puede afectar a cualquier zona del tracto digestivo, desde la boca hasta el ano. Si no se trata, puede provocar una fuerte pérdida de peso por la constante fatiga y diarrea. Tampoco se conocen las razones de su aparición, pero se sabe que es el propio sistema el que ataca sus tejidos.

Además, en el caso del Crohn, puede "traspasar toda la pared del intestino en cualquier parte y producir fístulas, incluso hacia la pared abdominal, que comunica el intestino con algunos otros órganos, como la vejiga", sumó el gastroenterólogo.

Cuando la enfermedad de Crohn está activa se puede controlar con



FOTO: FREEPIK

medicamentos, cambios en la dieta y, en casos complejos, cirugía. Si la persona decide no seguir estas indicaciones, sube el riesgo de desarrollar fístulas, abscesos, obstrucción intestinal, fisuras anales, hasta cáncer de colon.

¿Cómo apoyar a alguien con diagnóstico de EII?

Valentina destacó que el apoyo psicológico es fundamental, "el cambio (del estilo de vida) para llegar a una remisión y para sentirse mejor es inevitable, existen más familias pasando por aquello y es necesario buscar

las redes de apoyo". Además, reflexionó sobre cómo estas enfermedades se consideran discapacitantes para algunas personas, "porque no pueden tener control de su vida".

En nuestro país la Ley 21.559 regula el acceso a servicios sanitarios y atención preferente a personas con enfermedades inflamatorias intestinales, promueve su conocimiento y la no discriminación. Es conocida como Ley "No puedo esperar" y fue promulgada en 2023, garantizando el acceso a baños en el comercio y organismos del Estado a las personas

que demuestren tener una de estas enfermedades o estar ostomizadas.

Junto a ello, en varios lugares del país se respeta la identificación del "Girasol de las Discapacidades Ocultas" o Hidden Disabilities Sunflower en su nombre original, que permite indicar, de forma voluntaria, que la persona tiene discapacidad no visible.

Ambas enfermedades requieren un cambio inmediato en la alimentación para evitar el dolor: deben evitar las frituras, los alimentos flatulentos como legumbres y coles, la fibra insoluble como los cereales integrales y todos los irritantes como alcohol, café, bebidas con gas y picantes.

En este punto es que, tanto el Dr. Ortiz como Valentina recalcaron la importancia del apoyo familiar y del entorno. "La alimentación es super cara, si es que tienes alergia al gluten, a la lactosa, tienes que empezar a convivir con nuevas recetas. Y eso, no está instaurado cuando tú vas a comer afuera, cuando vas a reuniones", reflexionó Espinoza, dejando abierta la invitación a todas las personas que convivan con alguien con estos diagnósticos y siempre considerar una opción que se adecue a sus cuidados.

OPINIONES

X @MediosUdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

