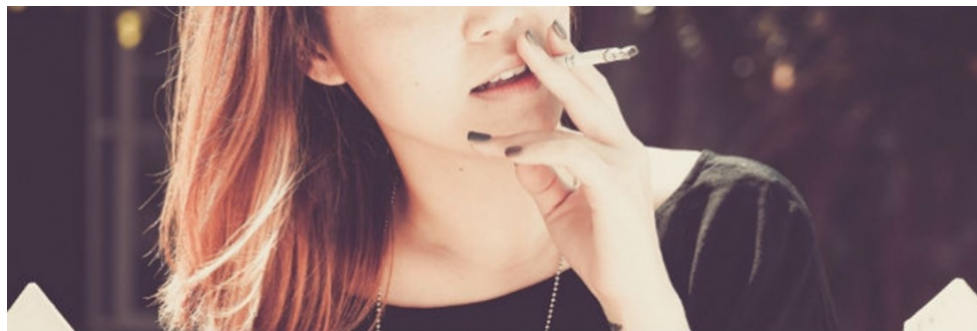


EL TABACO Y LA ENFERMEDAD DE CROHN



Si tienes crohn y eres fumador probablemente te habrás preguntado qué efecto puede tener este hábito en tu enfermedad. **¿Cómo afecta el fumar a la enfermedad de Crohn?**

En numerosos estudios, la mitad o algo más de los adultos con crohn que participaron eran fumadores en el momento en el fueron diagnosticados. Algo cuanto menos llamativo.

Además, los estudios señalan que los fumadores con crohn tienen una peor evolución de la enfermedad.

Esto supone que las personas fumadoras con crohn pueden encontrarse que

- Tienen síntomas más severos y complicados como fístulas o estenosis.

- Pueden tener más brotes.

- Pueden requerir más corticoides y tratamiento farmacológico más complejos como inmunosupresores y biológicos. De hecho, muchas veces estos tratamientos no son tan efectivos en los fumadores como en los no fumadores.

- Son más propensos a necesitar una cirugía.

Si ya han tenido una cirugía, son más propensos a volver a pasar por el quirófano.

También parece haber una asociación entre el fumar y la localización de la enfermedad. En concreto los fumadores tienden a tener el crohn localizado en el intestino delgado en lugar de en el colon.

¿Si eres fumador tienes más posibilidades de tener crohn?

No lo sabemos, de hecho hay muchas teorías. La nicotina y el monóxido de carbono son solo dos de las miles de sustancias químicas que contiene el tabaco y que interactúan con el cuerpo de los fumadores. Las formas en las que el fumar puede afectar al intestino son numerosas: bajando sus defensas, disminuyendo la sangre que llega al órgano o causando cambios en el sistema inmunitario que causan inflamación.

¿Qué pasa con los riesgos de ser un fumador pasivo?

Las investigaciones sobre el efecto del tabaco en los fumadores pasivos no son concluyentes. Sin embargo, algunos estudios sugieren que los bebés aún antes de nacer y los niños que han estado expuestos al tabaco como fumadores pasivos son más propensos a padecer la enfermedad de Crohn. **Soy fumador. ¿Merece la pena que lo deje?**

Sí. Tanto las investigaciones como los pro-

fesionales sanitarios están de acuerdo en que dejar de fumar es beneficioso para las personas con crohn, al igual que para el resto de la población, y recomiendan encarecidamente a estos pacientes que no fumen.

Y es que, una vez que se ha dejado de fumar durante un año, las posibilidades de tener un brote pueden ser las mismas que para una persona que nunca haya fumado. Un estudio mostró que las personas que continúan fumando son el doble de propensas a tener un brote si se compara con las que han dejado de fumar.

Además, los fumadores parecen necesitar tratamientos médicos más complejos como los inmunosupresores. Otro dato a tener en cuenta para dejar de fumar es que los pacientes que dejaron de fumar tienen menos posibilidades de volver a pasar por el quirófano en comparación con los que no han dejado de fumar tras la cirugía.

Incluso el reducir la cantidad de cigarrillos que se fuman al día puede tener un efecto beneficioso sobre los síntomas. Según otro estudio las personas que más fuman sufren más estenosis y tienen más posibilidades de una resección que las personas que no fuman grandes cantidades. Esto sugiere que aunque dejar el tabaco es la mejor opción, reducir la cantidad de cigarrillos al día también puede ayudar. Aun así, aunque se fume poco se tiene más posibilidades de tener una enfermedad de Crohn más activa y una tasa más alta de hospitalización.

¿Cómo puedo dejar de fumar?

Los servicios de salud de las diferentes comunidades autónomas ofrecen ayuda para poder dejar de fumar. Puedes preguntar en tu centro de Atención Primaria o en tu hospital.

Fuente: [Crohn & Colitis UK](#)

¡Soldado Miralles!
- ¡Sí, mi capitán!
- No lo vi ayer en la prueba de camuflaje.
- ¡Gracias, mi capitán!

Con la nueva tecnología aplicada para la fertilidad, una mujer de 65 años dio a luz a un bebé.

Cuando salió del Hospital y fue a su casa, llegaron sus familiares a visitarla.
- ¿Podemos ver al bebé?, preguntó uno de ellos.

Todavía no, dijo la flamante madre de 65 años, dentro de poco.

Pasó media hora y otro de los familiares preguntó, ¿Ya podemos conocer al nuevo bebé?

- Todavía noooooo, dijo la madre.
Pasó otro rato, y volvieron a preguntarla, impacientes, pero bueno ¿Cuándo vamos a ver al bebé?

- Cuando lllore, respondió la madre.

- ¿Cuándo lllore?, exclamaron. ¿Por qué tenemos que esperar hasta que lllore?
- PORQUE NO ME ACUERDO DÓNDE LO PUSE.

Hola, querría reservar mesa en el restaurante para cenar mañana
- ¿Cuántos serán?
- Seremos 6 o 10, aproximadamente
- Necesito saber cuantos confirmados
- Confirmados 2, el resto solo bautizados...

Como el juez prometió ser suave por Navidad, le pregunta a un acusado:

- Hombre! bienvenido a mi juzgado, ¿De qué se le acusa? ¿quiere un café? Guardias traigan un café!
- Señor, me acusan haber hecho mis compras navideñas con anticipación.
- Hombre, pero eso no es un delito, ¿Con cuánta anticipación las compró usted?
- Antes que abrieran la tienda.

Un camillero mientras lleva al paciente camino del quirófano:

- Pero ¿por qué tiembla usted tanto?
- Es que he oído que la enfermera decía que la operación de apendicitis es muy sencilla y que no había por qué estar nervioso y que todo iba a salir bien.
- Pues claro, todo eso se lo dijo para tranquilizarle porque es verdad.
- No, no, si es que no me lo decía a mí, sino al cirujano!

Dos amigos:

- Pues mi padre cuando murió, me dejó a mí todo el centro del pueblo. Porque a mi hermano mayor le dejo la periferia y todos los arrabales, y a mi hermano menor le dejo la parte norte, pero a mí me dejo solo todo el centro del pueblo.
- No sabía que tu padre fuera rico.
- Rico? Era el carterero!

ACCU RIOJA - Núm. 109 - Abril 2017

HOJA INFORMATIVA

La información presentada en este boletín sólo tiene fines educativos e informativos y no intenta reemplazar el consejo o tratamiento médico. Antes de iniciar un programa de salud se debe consultar a un profesional.

LA RELAJACIÓN Y EL EJERCICIO FÍSICO EN EII



La enfermedad inflamatoria intestinal afecta a cada paciente de una manera diferente. Existen una gran variedad de síntomas y grados de afectación. Mientras algunas personas, cuando llegan a la remisión, pueden mantenerse bien durante un periodo de tiempo largo de incluso años, otras tienen brotes continuamente. No obstante, el vivir con una enfermedad crónica como el crohn o la colitis ulcerosa puede afectarnos física y mentalmente.

El estrés, el descanso y la relajación

El estrés forma parte de la vida y ninguno de nosotros nos vamos a librar de pasar por una situación que nos altere. La vida está llena de acontecimientos que pueden aumentar nuestros niveles de estrés, como casarse o divorciarse, problemas laborales o mudanzas. Y es que a pesar de que cierta cantidad de estrés puede ser estimulante, demasiado puede afectar a nuestro bienestar.

Aunque el estrés no es una causa de la EII, demasiado no es bueno, especialmente para las personas que conviven con una enfermedad crónica.

El primer paso para afrontar el estrés es ser consciente de cuál es la causa que lo genera. Muchas situaciones que nos resultan estresantes se pueden evitar y si no es así podemos planificar lo que vamos a hacer para abordarlas.

Algunas ideas para reducir el estrés pueden ser:

- Ser realistas sobre lo que podemos conseguir. Sin asumir responsabilidades que nos resulten excesivas y sin sentirnos culpables cuando tengamos que decir "no"

- Dedicar cada día tiempo a actividades

que nos gusten y que nos relajen. Se pueden probar ejercicios de respiración profunda y relajación muscular, la aromaterapia, la reflexología o el yoga. O simplemente podemos escuchar tranquilamente la música que nos gusta o sentarnos a leer, que también son actividades muy relajantes.

- Tomate tiempo para cada comida. Come sentado, con calma, dedicando al menos media hora a cada comida.

- Vete de vacaciones siempre que puedas. Unas minivacaciones cambiando de entorno y de paisajes durante un puente o un fin de semana largo pueden sentarte muy bien.

- Trata de hablar sobre la enfermedad con alguien de tu confianza y comparte el cómo te sientes. El escribir tus sentimientos en un diario o un blog y el visitar foros y grupos de pacientes en internet también pueden ayudarte.

Haz ejercicio con regularidad. De eso hablamos a continuación.

Si sientes que el estrés y la ansiedad te superan, háblalo con tu especialista o el personal de enfermería. Cuando se llega a ese punto el apoyo de los psicólogos es fundamental.

La importancia de hacer ejercicio

Quizás lo último que te apetece ahora es moverte. Quizás te sientas muy cansado. Quizás estás preocupado por si empeora tu EII o tienes un "accidente".

Si bien el descanso adecuado es esencial, la inactividad por un periodo de tiempo largo puede ocasionar problemas como la debilidad muscular o rigidez en las articulaciones. También genera dificultad para concentrarse y reduce la motivación.

El hacer ejercicio con regularidad mejorará tu salud en general y puede ayudarte a reducir los niveles de fatiga habituales en EII.

La actividad física también favorece el fortalecimiento de los huesos, algo especialmente importante cuando se tiene crohn o colitis ulcerosa ya que la probabilidad que se tiene de sufrir osteoporosis es mayor.

Además de mantener tu cuerpo en forma y prevenir otros problemas de salud, el practicar ejercicio de habitualmente puede ayudarte a nivel psicológico. Se sabe que con el ejercicio se liberan endorfinas, conocidas como la hormona de la felicidad, unas sustancias que producimos de forma natural y que provocan una sensación de bienestar y atenúan el dolor.

Si eres de los que no practican ejercicio con regularidad y con solo pensarlo te agotas, puedes probar a empezar poco a poco saliendo a caminar. Se comienza con un pequeño paseo varias veces por semana y se va aumentando gradualmente la distancia del recorrido. Porque algo tan sencillo y fácil como salir de casa y respirar aire fresco puede hacer que te sientas mejor. Si te preocupa que puedas necesitar ir al baño con urgencia, planifica previamente tu recorrido y saldrás de casa con más seguridad (las aplicaciones de Lo necesito Ya y No puedo esperar son muy útiles para ello)

Antes de subir el nivel y empezar a practicar ejercicio o deporte intenso es aconsejable hablarlo con tu especialista de digestivo y el personal de enfermería.

Fuente: [Crohn & Colitis UK](#)

CONSULTORIO MÉDICO

Tenemos a nuestra disposición este consultorio de ACCU ESPAÑA que nos puede servir como de una segunda opinión y que de forma sencilla obtenemos respuesta a nuestras dudas. Os animamos a que lo utilicéis. Las consultas son:

- * Digestivo: digestivo@accuesp.com
- * Cirugía: cirugia@accuesp.com
- * Psicología: psicologia@accuesp.com
- * Fisioterapia: fisioterapia@accuesp.com
- * Enfermería: enfermeria@accuesp.com
- * Legislación: consultoriolgal@accuesp.com

A cualquiera de ellas, en la dirección postal:
ACCU España
C/ Enrique Trompeta, 6 bajo 1
28045 Madrid

En la página web: www.accuesp.com



Edita:
Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis
Ulcerosa de la Rioja

ACCU RIOJA

Casa de las Asociaciones
Parque de San Antonio, s/n
26009 LOGROÑO
Tel. 644 96 84 34
E-mail: accurioja@hotmail.com
www.accurioja.com

Horario atención al público:
martes de 18 a 20 horas
en la Casa de las Asociaciones.

CÓMO AFECTA LA EII A LA VIDA LABORAL

La media de edad de diagnóstico de la enfermedad inflamatoria intestinal se sitúa alrededor de los 30 años. Actualmente, la mitad de los pacientes son adultos jóvenes entre 20 y 39 años y un 25% inician el proceso inflamatorio antes de los 20 años. Es decir, para gran parte de las personas con colitis ulcerosa o crohn, la enfermedad aparece en una etapa de cambios en su desarrollo personal y profesional, en una edad en la que la mayoría tiene que elegir como orientar su educación o su vida laboral.

En un contexto socio laboral tan complejo como el que a día de hoy se da en nuestro país, los pacientes con EII tenemos que añadir las limitaciones que la enfermedad nos genera o nos puede generar en el puesto de trabajo. Algo que puede convertir la búsqueda de empleo, la estabilidad laboral y la promoción profesional en grandes hazañas.

A veces, nos guste o no, la enfermedad se nos impone en esta toma de decisiones vitales y nos hace elegir una profesión determinada o nos obliga a hacer grandes esfuerzos para mantener un puesto de trabajo.

Los factores ambientales del puesto de trabajo pueden influir en la EII.

Aunque este es un tema que se tiene que estudiar de forma más exhaustiva parece

que hay algunos factores que claramente influyen en el desarrollo de la EII:

La exposición a los químicos. Hay estudios que determinan que puede haber una prevalencia más alta de la enfermedad en profesiones que tienen contacto con determinados químicos como, por ejemplo, el personal sanitario, peluqueros, pintores o mecánicos. Sedentarismo y la luz artificial. Los empleos que no requieren un ejercicio físico, los que se realizan con luz artificial o con turnos cambiantes puede que tampoco sean los más recomendables para una persona con EII. Parece ser que el trabajar en la cadena de montaje de una fábrica, sentado delante del ordenador o en una peluquería es peor que trabajar al aire libre con unas funciones que requieran moverse porque se recibe menos luz solar y esto predispone a desarrollar la enfermedad.

En cambio, aunque el estrés produce una respuesta fisiológica que puede influir en la EII y que las profesiones estresantes se han descrito como perjudiciales para la salud, no se puede decir que haya una relación directa entre un trabajo estresante y que la enfermedad empeore ya que puede depender de cómo la persona afronta la situación, de sus experiencias vitales y de sus recursos personales. Quizás una mujer con una EII que

es secretaria de dirección en una importante empresa tenga una jornada laboral vertiginosa, con una agenda apretada, imprevistos y responsabilidades y, aun así, se sienta feliz y tranquila porque su trabajo le gusta, le motiva y tiene recursos psicológicos suficientes para lograr un equilibrio emocional; algo que puede ser impensable para otros pacientes que asocian el estrés con tener un brote.

Por otro lado, los pacientes ostomizados tienen menos absentismo laboral que el resto de los pacientes.

Todavía faltan estudios para conocer mejor sobre cuáles pueden ser las profesiones más adecuadas para las personas con EII ya que no cabe duda de que son muchas las variables a tener en cuenta.

Lo que sí sabemos es que muchas de las personas afectadas por el crohn o la colitis ulcerosa ven limitada su vida laboral (con las repercusiones que esto puede tener en su economía y su vida personal) y que las administraciones públicas, los médicos especialistas en EII, las empresas junto con los propios pacientes tenemos que actuar y desarrollar desde una perspectiva innovadora unas medidas que permitan el desempeño de un trabajo de forma saludable para las personas con EII.

EL RIESGO DE TOMAR DEMASIADO OMEPRAZOL



La coordinadora del Grupo de Trabajo Digestivo de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), Mercedes Ricote, alerta sobre un «exceso de uso» de omeprazol, tanto por prescripción médica como por compra sin receta, a pesar de los efectos para la salud de un uso inadecuado

El omeprazol de venta libre se utiliza para tratar la acidez estomacal frecuente (cuando ocurre dos o más días a la semana), pero, según Ricote, no se debe ingerir de forma puntual para el alivio inmediato de esos síntomas, pues se necesita un tratamiento continuado para obtener todos los beneficios del fármaco.

«No es un medicamento para evitar la acidez estomacal de un día puntual secundaria a un exceso de comida o bebida», advierte. Y es que un uso abusivo o inadecuado de este fármaco puede tener consecuencias para la salud de las personas, tales como

infecciones digestivas: el aumento del pH gástrico puede favorecer la colonización del tubo digestivo por patógenos, como la salmonella, y producir diarrea grave, así como un déficit en la absorción de algunas vitaminas como la B12.

Además, los pacientes que se automedican y que notan que han desaparecido los síntomas gástricos, no consultan al médico y «pueden retrasar el diagnóstico de enfermedades tan importantes como el cáncer de esófago o de estómago».



¿CONOCES NUESTRA WEB?

Visítala, tiene mucho que ofrecerte

- Noticias, convocatoria, comunicados...
- Todos los números de la revista para ser descargados
- Formulario para inscribirte

Esto y mucho más en www.accurioja.com

DEL 8 AL 11 DE JUNIO EN TOLEDO TOLEDO, SEDE DE LA XXVII CONVENCION NACIONAL DE ACCU ESPAÑA



La **Confederación de Asociaciones de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de España** (ACCU España), miembro de **Somos Pacientes**, ha abierto el plazo de inscripción en su **XXVII Convención Nacional**, reunión para pacientes con enfermedad inflamatoria intestinal (EII), familiares y amigos que se celebrará **del 8 al 11 de junio en Toledo**.

Como informa ACCU España, "la Convención es un punto de encuentro en el que se podrán conocer los **avances** relativos a la EII mediante **charlas médicas**, a través de **talleres** se ofrecerán herramientas que potencien su papel como pacientes activos en el manejo de la enfermedad, y habrá **actividades culturales** para conocer Toledo, ciudad **Patrimonio de la Humanidad**".

Inscripción y programa

La Convención, organizada por la **Asociación de Enfermos de Crohn y Colitis Ulcerosa de Toledo** (ACCU Toledo) con la colaboración de ACCU España, contemplará el desarrollo de ponencias médicas, talleres para **pacientes** y actividades culturales para las personas afectadas por la EII y sus **allegados**.

Concretamente, el programa se iniciará el jueves 8 de junio con el **paseo nocturno** siguiendo el recorrido de la Carrera Procesional del Corpus; continuará con las visitas

a un **taller de artesanía** tradicional toledana y a la obra **'El Entierro del Conde de Orgaz'** de 'El Greco' en la Iglesia de Santo Tomé, ambas programadas para el viernes 9 de junio junto a una **ruta guiada teatralizada** por el Casco Histórico de la ciudad, y finalizará el sábado 10 de junio con las ponencias y talleres de la Convención, la Asamblea Ordinaria de ACCU España y una **cena de gala**.

Para **consultar el programa** de la Convención, [clica aquí](#).

Para **inscribirte en la Convención**, [clica aquí](#) –el plazo finaliza el **15 de mayo**.

noticias

Desde el 1 de marzo Lixacol 400 mg comprimidos gastrointestinales (código nacional: 654768) ya no se encuentra en el listado de fármacos financiados por el Sistema Nacional de Salud.

Lixacol es una presentación de mesalazina de 400 mg indicada para el tratamiento de la aguda y de mantenimiento de la colitis ulcerosa leve a moderada.

Su fabricante, Tillotts Pharma, indica que el producto no financiado seguirá disponible en el mercado cómo hasta ahora y recuerda que ofrece otros productos con diferente dosis pero con la misma forma farmacéutica

y mismos excipientes.

Como siempre, es recomendable que los pacientes transmitan a su especialista de digestivo las dudas que esta situación les haya podido crear.

Ya se ha abierto la convocatoria del VII Certamen CrohninCol. Si te gusta escribir y eres socio de una ACCU puedes enviarnos una obra tuya inédita sobre la enfermedad inflamatoria intestinal.

Todos los géneros literarios son aceptados. Cuéntanos una historia real o de ficción, que de miedo o haga llorar, un poema o un relato

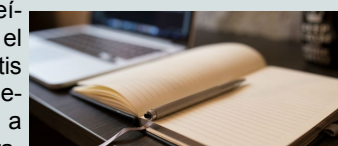
corto... Increíblemente, el crohn y la colitis ulcerosa pueden ser llegar a ser muy inspiradores.

1er premio: 200 € y un diploma.

2º premio: 100 € y un diploma

3er premio: 50 € y diploma

El plazo para recibir las obras finalizará el 30 de abril. Para más información, consulta las bases del certamen.



¿Cómo asociarse a ACCU RIOJA?

1 Por correo electrónico: accurioja@hotmail.com o a través de la página web: www.accurioja.com

2 Por correo postal: Casa de las Asociaciones Parque de San Antonio s/n 26009 Logroño

(Recibirás esta revista mensualmente y otra, de edición nacional, trimestralmente)

RECORTE Y ENVÍE: CUOTA ANUAL: 35 euros SOCIO COLABORADOR: 35 euros

NOMBRE Y APELLIDOS.....

CALLENº PISO

POBLACIÓNC.P.PROVINCIA

TELÉFONO MÓVILE-MAIL

Puedes recibir esta revista en tu correo electrónico y evitarás un gasto a tu Asociación. Cuida el planeta y no gas-papel. Gracias.



Información y asesoramiento: 900 504 704 ¡Llamada gratuita!