



**COLITIS ULCEROSA**

*La colitis se caracteriza por la inflamación del revestimiento interno del colon y puede ser un síntoma de otra patología mayor*

## ¿QUÉ ES LA COLITIS? DESCUBRE LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES



## ¿QUÉ ES LA COLITIS? DESCUBRE LOS SÍNTOMAS MÁS COMUNES

¿Has experimentado dolor abdominal, diarrea y fatiga crónica? Si es así, es posible que estés sufriendo de colitis. Esta afección inflamatoria del colon puede ser debilitante e interferir con tu calidad de vida. En este artículo, descubrirás los síntomas más comunes de la colitis y cómo abordarla para recuperarte rápidamente y volver a sentirte saludable y enérgico. ¡Sigue leyendo!

### ¿Qué es la colitis?

La colitis es una enfermedad del intestino grueso caracterizada por inflamación e irritación de la mucosa intestinal. La colitis puede ser aguda o crónica, y los síntomas varían según el tipo de enfermedad. Los síntomas más comunes de la colitis incluyen diarrea, dolor abdominal, sangre en las heces y fiebre.

### Los síntomas de la colitis

Los síntomas de la colitis pueden variar según la persona y el tipo de colitis que tenga. Los síntomas más comunes son: -Diarrea: esto puede ser ligera o severa, y puede estar acompañada de sangre. -Dolor abdominal: este dolor puede ser leve o intenso, y puede irradiarse hacia la espalda o los hombros. -Mucosidad en las heces: las heces suelen ser muy pegajosas y con un aspecto mucoso. -Urgencia intestinal: necesidad urgente de ir al baño, incluso si no hay depósito fecal.

### Tipos de colitis y sus tratamientos

Escuelajat.com



Hay diversos tipos de colitis que pueden afectar al ser humano. A continuación, se presentan los tipos más comunes de colitis y sus tratamientos: -Colitis ulcerosa: Es una enfermedad crónica que causa úlceras en el revestimiento del colon. El tratamiento de la colitis ulcerosa puede incluir medicamentos para reducir la inflamación, antibióticos para controlar las infecciones, así como cirugía para extirpar el colon afectado. -Enfermedad de Crohn: Es otra forma crónica de colitis que puede causar úlceras en cualquier parte del tracto digestivo, desde la boca hasta el ano. El tratamiento de la enfermedad de Crohn puede incluir medicamentos para reducir la inflamación, antibióticos para controlar las infecciones, así como cirugía para extirpar el colon afectado. -Colitis isquémica: Esta forma de colitis se produce cuando hay un estrechamiento o bloqueo en las arterias que irrigan el colon. El tratamiento para la colitis isquémica puede incluir medicamentos para reducir la inflamación, así como procedimientos quirúrgicos para aliviar el estrechamiento y mejorar el flujo de sangre a los intestinos. - Colitis pseudomembranosa: Esta forma de colitis es causada por una infección bacteriana conocida como Clostridium difficile (C. diff). El tratamiento para la colitis pseudomembranosa generalmente incluye antibióticos para combatir la infección, así como líquidos intravenosos para prevenir la deshidratación.

## **Remedios caseros para el alivio de los síntomas**

Remedios caseros para el alivio de los síntomas La colitis es una afección intestinal que puede ser muy dolorosa y causar mucho estrés. Afortunadamente, hay muchas cosas que puedes hacer para aliviar los síntomas de la colitis. Estos remedios caseros te ayudarán a sentirte mejor: \* Toma un baño caliente: El agua caliente puede ayudar a relajar tus músculos y reducir el dolor. También puedes agregar unas gotas de aceite esencial de lavanda o bálsamo de limón al baño para ayudar a calmarte. \* Bebe té de manzanilla: El té de manzanilla es un remedio tradicional para la colitis. Se cree que tiene propiedades antiinflamatorias y calmantes, por lo que puede ayudar a reducir el dolor y la inflamación. Bebe 2-3 tazas al día para obtener los mejores resultados. \* Come yogur: El yogur contiene bacterias beneficiosas que pueden ayudar a mejorar la salud intestinal y aliviar los síntomas de la colitis. Elige productos sin grasa para obtener los mejores resultados. \* Toma un suplemento de probióticos: Los probióticos son bacterias beneficiosas que pueden ayudar a mejorar la salud intestinal y reducir los síntomas de la colitis. Puedes tomar un suplemento de probióticos o consumir alimentos como el yogur, el kéfir o el chucrut que están ricos en probióticos. \* Come alimentos fermentados: Algunos alimentos fermentados como el miso, el tempeh y los encurtidos también contienen bacterias beneficiosas que pueden ayudar a reducir los síntomas de la colitis. Asegúrate de elegir un producto sin gluten si eres intolerante o sensible al gluten. \* Bebe té de jengibre: El té de jengibre es un remedio tradicional para la colitis. Se cree que contiene propiedades antiinflamatorias y digestivas, por lo que puede ayudar a reducir el dolor y la inflamación. Bebe 2-3 tazas al día para obtener los mejores resultados.

## **Alimentación saludable para personas con colitis**

Una persona con colitis puede controlar su condición mediante una dieta saludable. Los alimentos que se deben evitar son los que irritan el colon, como la cafeína, el alcohol, el tabaco, el azúcar refinado, las harinas blancas, los productos lácteos enteros y los alimentos fritos. En cambio, hay que incluir en la



dieta alimentos que ayuden a calmar el colon, como la fibra soluble, los probióticos y los jugos de frutas y verduras frescas.

## **¿Cómo prevenir una recaída?**

La colitis es una enfermedad inflamatoria intestinal que puede ser muy dolorosa. A menudo, las personas con colitis tienen que hacer cambios drásticos en su dieta y estilo de vida para evitar recaídas. Estos cambios pueden incluir: -Eliminar ciertos alimentos de la dieta: muchas personas con colitis tienen que eliminar gluten, lácteos, frutas y verduras crudos de su dieta. Otros alimentos que a veces se deben eliminar son los aceites vegetales, los granos enteros y las legumbres. -Cambiar la forma en que come: muchas personas con colitis necesitan comer más pequeñas comidas más frecuentemente en lugar de grandes comidas pocas veces. También es importante tratar de no comer demasiado rápido o masticar los alimentos demasiado. -Evitar el estrés: el estrés puede empeorar la colitis, por lo que es importante aprender a manejar el estrés y reducirlo en la vida diaria. -Hacer ejercicio: el ejercicio regular puede ayudar a mejorar la salud general y reducir el estrés. Asegúrese de mantener una rutina suave que se adapte bien a los síntomas de la colitis. -Tomar suplementos: algunos suplementos, como probióticos y calcio, pueden ayudar a prevenir recaídas en personas con enfermedades inflamatorias intestinales. Habla con tu médico antes de tomar cualquier suplemento para asegurarte de que sea adecuado para ti.

## **Conclusión**

La colitis es una enfermedad del intestino que causa inflamación e irritación. Los síntomas más comunes de la colitis son el dolor abdominal, la diarrea, el sangrado rectal y la sensación de no haber podido evacuar completamente. La colitis puede ser aguda o crónica, y los tratamientos varían según el tipo de enfermedad.

