

Más allá del tracto gastrointestinal: cómo utilizar el bienestar integral para controlar los síntomas de la enfermedad inflamatoria intestinal (IBD, por sus siglas en inglés)

La inflamación es uno de los causantes de los trastornos inmunológicos crónicos, como IBD (por sus siglas en inglés). Es posible que sientas tristeza, frustración o ansiedad porque los síntomas de la IBD afectan tu vida cotidiana. Las investigaciones demuestran que estas emociones negativas pueden aumentar el nivel de inflamación de tu cuerpo, mientras que los cambios positivos que promueven el bienestar, pueden ayudar a disminuir la inflamación.

El bienestar integral se define como un estado óptimo de completo bienestar físico, mental y social, y no solo la ausencia de enfermedades o dolencias. La práctica de actividades de bienestar integral puede generar efectos antiinflamatorios en el cuerpo, lo que podría producir beneficios significativos. Estas actividades pueden clasificarse en cinco grupos principales: ejercicio, sueño, nutrición, atención plena y conexión social.

En colaboración con tu profesional de la salud, conversa y enumera las distintas formas en que puedes poner en práctica estos cambios positivos para incrementar tu bienestar general.



Ejercicio

El ejercicio regular puede mejorar la respuesta inmunológica y la densidad ósea

Un ejercicio al que me gustaría dedicar tiempo es:



Sueño

Mejorar la calidad del sueño puede reducir el riesgo de actividad de IBD

Puedo crear un entorno saludable para dormir de la siguiente manera:



Nutrición

Las dietas vegetales y mediterráneas pueden proteger el cuerpo contra la inflamación

Un nuevo alimento saludable que me gustaría probar es:



Atención plena

La autoconciencia y la meditación pueden reducir el estrés y la inflamación

Dos de las fortalezas de mi personalidad son:



Conexión social

El aislamiento social se ha relacionado con el empeoramiento de los síntomas intestinales de IBD

Una nueva actividad social que me gustaría intentar es:

La mente y el cuerpo están conectados de muchas maneras, y las elecciones de estilo de vida pueden producir un impacto directo en tu salud física y mental. A partir de los principios de bienestar integral que has identificado, establece objetivos específicos y cuantificables, y haz un seguimiento de los mismos a lo largo de la semana. Este registro (que se muestra a continuación) te ayudará a incorporar nuevos hábitos saludables y cambios en el estilo de vida que podrán ayudarte a controlar la IBD. Para ayudarte a empezar, se han incluido algunas actividades de bienestar respaldadas por la investigación para ayudar a reducir la inflamación.

¿Qué objetivos quieres poner en práctica para ayudar a controlar tu IBD?	Dom	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb
Ejercicio: (por ejemplo, salir a caminar)							
Sueño: (por ejemplo, reducir el tiempo de exposición a las pantallas antes de acostarse)							
Nutrición: (por ejemplo, llevar un registro de las comidas y los snacks)							
Atención plena : (por ejemplo, meditar durante 10 minutos)							
Conexión social: (por ejemplo, hablar con un amigo durante 15 minutos)							