WebMD Education

aga American Gastroenterological Association

Tips for Managing IBD

Preventing Flare-Ups

Inflammatory bowel disease -- IBD -- is a chronic inflammatory (long-term swelling) gastrointestinal, or GI, condition. It's thought to be autoimmune, or where your immune system reacts to triggers in your environment incorrectly. IBD symptoms can come and go, appearing as flare-ups when they get worse, then getting better or disappearing (remission).

One of the best ways to manage IBD is to try to prevent flare-ups that can be triggered by factors such as certain medicines, infections, smoking, and stress. Sometimes, though, flare-ups can happen without any known cause.

Ways to help prevent flare-ups include:

- Take all medicines as directed, including antibiotics if prescribed
- Avoid nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAIDs), such as ibuprofen, naproxen, and aspirin
- Wash your hands and handle food properly to help prevent GI infections
- Quit smoking
- Find ways to lower stress

Your Diet and Lifestyle

With IBD, your diet can be important. Certain foods and drinks may aggravate your symptoms, so if something makes them worse, try removing it from your diet.

Other dietary tips include:

- Eat smaller meals 5 or 6 times a day
- Limit dairy
- Drink plenty of water and avoid alcohol, caffeine, and carbonated drinks

A healthy lifestyle that includes staying active, maintaining a healthy weight, getting enough sleep, and keeping all medical appointments can also help.

Talking to Your Doctor

Be open with your doctor about IBD, even if it seems embarrassing or uncomfortable. Tracking your symptoms -- along with any flare-ups, triggers, and what you eat -- in a diary can be helpful for when you talk.

Questions to ask your doctor can include:

- How can I help prevent flare-ups?
- Are there any diet or lifestyle changes I should make?
- Are there other doctors or specialists I should see?
- Is there a support group I can join?

Independently developed by Medscape, LLC and the American Gastroenterological Association and funded by AbbVie, Amgen, Kaleido Biosciences, Inc., and Takeda Pharmaceuticals U.S.A., Inc. This resource is provided for educational and informational purposes only. We do not provide medical advice, diagnosis, or treatment.

WebMD Education

aga American Gastroenterological Association

Consejos para abordar la EII

Prevención de los brotes

La enfermedad intestinal inflamatoria (EII) es una afección gastrointestinal (o GI) inflamatoria crónica (estado de inflamación prolongado). Se cree que es de origen autoinmunitario; es decir, que el sistema inmunitario reacciona incorrectamente a ciertos factores desencadenantes de su entorno. Los síntomas de la EII pueden aparecer y desaparecer, manifestarse como brotes cuando empeoran, y luego mejorar o desaparecer (remisión).

Una de las mejores formas de hacer frente a la EII es tratar de prevenir los brotes que pueden desencadenarse por factores como ciertos medicamentos, infecciones, tabaquismo y estrés. A veces, sin embargo, los brotes pueden ocurrir sin una causa identificable.

Algunas de las formas de ayudar a prevenir los brotes son las siguientes:

- Tome todos los medicamentos según las indicaciones, incluidos los antibióticos si se los recetaron
- Evite los antinflamatorios no esteroides (AINE), como ibuprofeno, naproxeno y aspirina
- Lávese las manos y manipule los alimentos correctamente para ayudar a prevenir las infecciones gastrointestinales
- Deje de fumar
- Encuentre maneras de reducir el estrés

Su dieta y estilo de vida

En la EII, la alimentación es importante. Ciertos alimentos y bebidas pueden agravar sus síntomas, así que si algo los empeora, intente eliminarlo de su dieta.

Otros consejos sobre la dieta:

- Consuma comidas más pequeñas 5 o 6 veces al día
- Limite los productos lácteos
- Beba mucha agua y evite el alcohol, la cafeína y las bebidas gasificadas

Un estilo de vida saludable que incluya mantenerse activo, mantener un peso saludable, dormir lo suficiente y asistir a todas las citas médicas también puede ayudar.

Hable con su médico

Sea sincero con su médico sobre la EII, incluso si le da vergüenza o se siente incómodo. Llevar un registro de sus síntomas en un diario, así como de los brotes, los factores desencadenantes y lo que come, puede ser útil cuando hable con él.

Las preguntas que le puede hacer a su médico pueden incluir:

- ¿Cómo puedo ayudar a prevenir los brotes?
- ¿Debería hacer algún cambio en mi alimentación o mis hábitos?
- ¿Debería consultar a otros médicos o especialistas?
- ¿Hay algún grupo de apoyo al que pueda unirme?

Desarrollado independientemente por Medscape, LLC y la Asociación Estadounidense de Gastroenterología y financiado por AbbVie, Amgen, Kaleido Biosciences, Inc. y Takeda Pharmaceuticals U.S.A., Inc. Este recurso se proporciona únicamente con fines educativos e informativos. No ofrecemos asesoramiento médico, diagnóstico ni tratamiento.