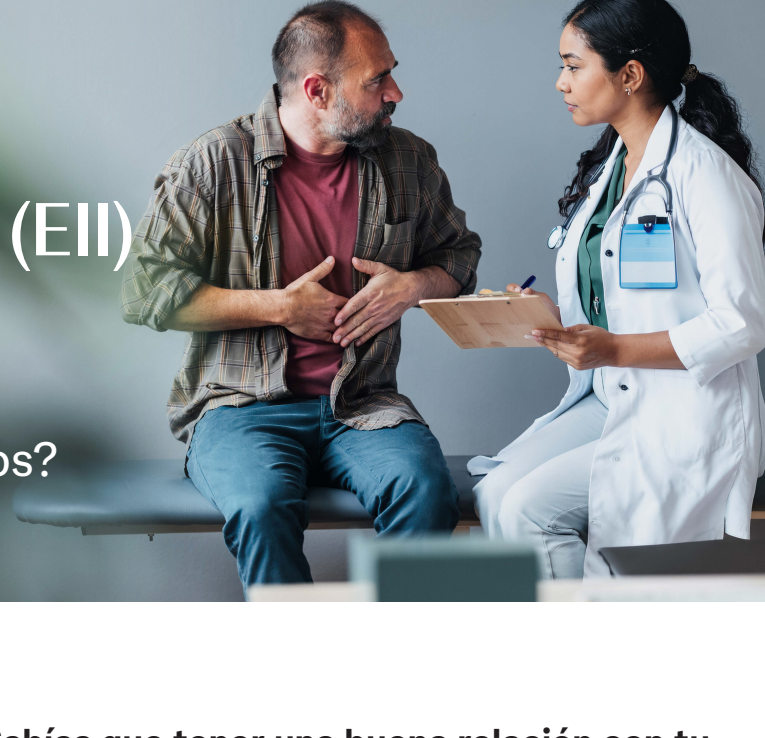


Guía para personas con Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII)

¿Cómo conversar con tu médico para alcanzar los mejores resultados?



¿Sabías que tener una buena relación con tu médico es clave para alcanzar mejores resultados? Esto comienza con la confianza, una comunicación abierta y clara, y la toma de decisiones compartidas.

Los estudios muestran que cuando esta relación es sólida y ambas partes se sienten escuchadas, se facilita el seguimiento, mejora la adherencia al tratamiento y disminuye el impacto de la enfermedad en la vida cotidiana, permitiendo un mejor control de la enfermedad con cuidados cada vez más adecuados para ti.¹

Para ayudarte a construir esta relación tan importante, esta guía te ayudará a:

- Tener mejores conversaciones con tu médico (incluso las más difíciles)
- Entender los objetivos a corto y largo plazo, y cómo aprovechar mejor cada consulta
- Saber cómo actuar y conversar en momentos desafiantes
- Identificar dónde encontrar apoyo físico y emocional

1 Construyendo una mejor relación con tu médico

Una buena relación médico-paciente es fundamental para el manejo de las EII y se basa en la comunicación, la escucha activa y la toma de decisiones compartidas.¹

Acciones que pueden ayudarte:

Prepárate para las consultas

Habla con honestidad sobre tus síntomas y cómo te sientes

Expresa tus expectativas y preocupaciones

Comenta dificultades reales (adherencia, efectos adversos, impacto en tu día a día y salud mental)



No tengas vergüenza de hablar de temas o síntomas que pueden parecer incómodos, pero que son parte natural de la atención médica

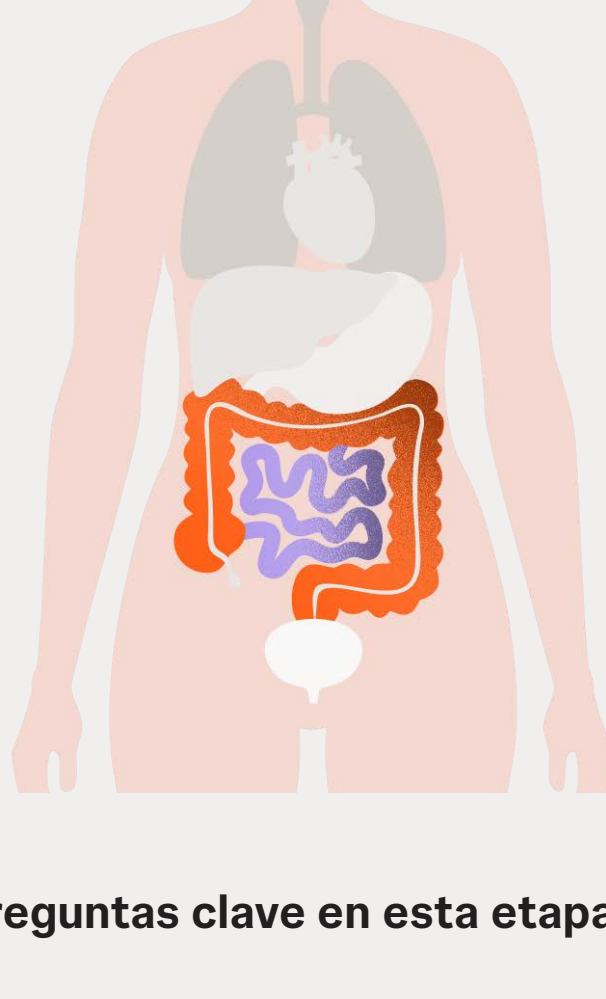
No tengas miedo de pedir explicaciones hasta sentir que comprendes la información

Consejo

Puedes llevar tus preguntas anotadas y registrar lo conversado durante la consulta. Si lo necesitas, apóyate en alguna herramienta digital o en alguien de confianza que pueda ayudarte.

2 Claridad y alineación de objetivos a corto y largo plazo

Vivir con una EII es un proceso que implica autoconocimiento y también entender los avances en el tratamiento.



Hoy sabemos que en las EII además del control de los síntomas, también es posible alcanzar la remisión endoscópica, que ocurre cuando no hay inflamación visible en el intestino (curación de la mucosa). Esto se asocia con menor riesgo de recaídas, menos hospitalizaciones y menor necesidad de cirugías o esteroides.^{2,7}

Sin embargo, aún existe una brecha en el control de la enfermedad: se estima que el 53,1% de las personas con Enfermedad de Crohn y el 41,5% con Colitis Ulcerosa presentan un control subóptimo.⁸

Por eso, el seguimiento periódico y el uso de herramientas de monitoreo son fundamentales para evaluar la evolución y, junto con tu gastroenterólogo, confirmar si se ha alcanzado la remisión endoscópica o si es necesario ajustar el tratamiento.⁸

Preguntas clave en esta etapa:^{2,10}

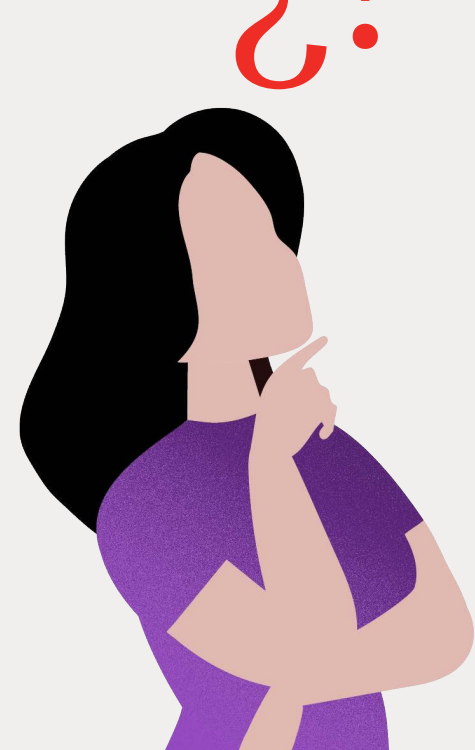
¿Cómo puede evolucionar mi enfermedad con el tiempo?

¿Existen complicaciones intestinales o extraintestinales que debería vigilar?

¿Qué síntomas podrían indicar un brote o una complicación?

¿Qué cambios en mi alimentación, rutina o hábitos pueden ayudarme a sentirme mejor?

¿Qué estudios debo realizar regularmente para monitorear mi enfermedad?



Si me siento bien, ¿significa que la enfermedad está controlada?

¿Cuál es el objetivo de mi tratamiento a corto y largo plazo?

¿Qué significa la remisión endoscópica?

¿Qué implica la curación de la mucosa intestinal?

¿Cómo sabemos si mi intestino realmente está sanando?

Consejo

Vivir sin síntomas es un gran logro, pero recuerda que la inflamación puede persistir. El seguimiento es esencial para alcanzar un control duradero, detectar cambios y ajustar el tratamiento cuando sea necesario.²

Preparación para tu consulta

Antes	Durante	Después
Lleva un registro de tus síntomas, resultados de estudios y dudas. Esto facilita una conversación más clara y completa.	Ir acompañado o tomar notas puede ayudarte a procesar mejor la información y participar activamente en tu cuidado. Procura salir con claridad sobre los próximos pasos: estudios, fechas de seguimiento, ajustes de tratamiento, entre otros.	Agenda los próximos pasos (consultas, estudios, etc.) y, si es posible, comparte esta responsabilidad con alguien de confianza. Prioriza tu cuidado, incluso cuando te sientas bien.

3 Cuando la conversación y el tratamiento se vuelven difíciles^{2,4,5}

Al tratarse de una enfermedad crónica, es normal que en algún momento surjan dudas, cansancio o dificultades para mantener el tratamiento, especialmente cuando los resultados no son los esperados o el impacto en la vida diaria es significativo.

Sin embargo, este también es un momento clave para replantear la estrategia junto con tu médico.²

Si te sientes así, podrías preguntar:^{1,2,7}

No me siento como esperaba, ¿es normal en esta etapa?

¿Estamos logrando los objetivos del tratamiento?

¿Qué alternativas tengo si este tratamiento no está funcionando?



¿Qué riesgos tiene dejar o cambiar el tratamiento en este momento?

¿Dónde puedo encontrar apoyo para manejar lo que estoy sintiendo?

Consejo

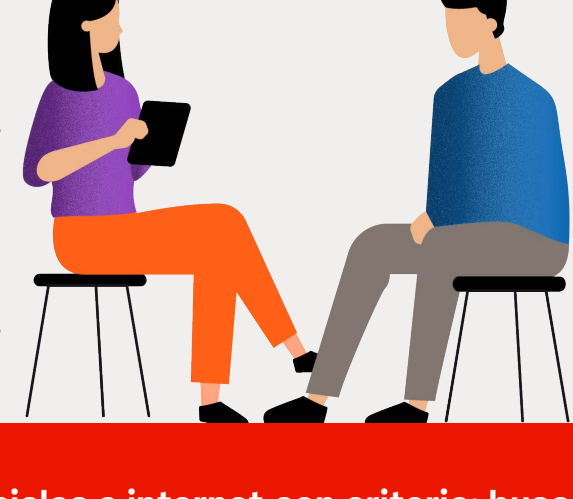
No tomes decisiones en soledad. La falta de respuesta o el cansancio no representan el final del camino, sino una oportunidad para reevaluar tu tratamiento.

4 No estás solo: busca apoyo

El manejo de las EII no es solo físico. El cuidado de la salud mental y el acompañamiento emocional también forman parte del tratamiento.^{1,7}

Aunque tu médico es una fuente clave de información y apoyo, también puedes considerar:

- Buscar asociaciones de pacientes en tu ciudad o en línea
- Identificar familiares o amigos que puedan acompañarte en consultas o estudios
- Compartir experiencias con otros pacientes
- Seguir contenido confiable que te ayude a sentirte acompañado



Usa las redes sociales e internet con criterio: busca fuentes confiables y, ante cualquier duda, consulta con tu médico.

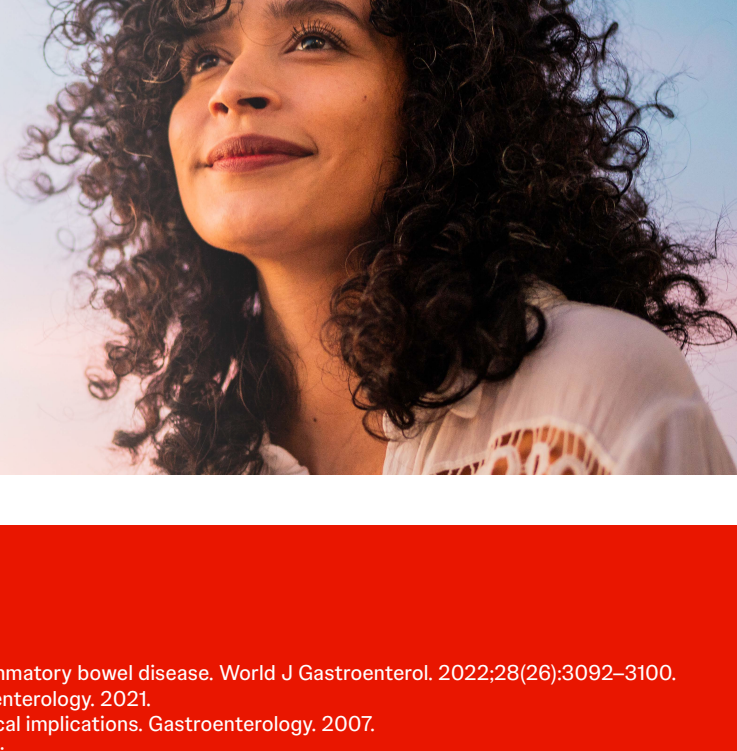


Nuestra misión es la remisión.

Siga sin Pausa

Avanzar en el manejo de las EII también es construir una mejor relación con tu médico, informarte y participar activamente en tu tratamiento, para que puedas seguir sin pausa hacia un mejor control de tu enfermedad.⁷

¿Quieres acceder a más recursos como este? Haz click [aquí](#).



Referencias:
 1- Song K, Wu D. Shared decision-making in the management of patients with inflammatory bowel disease. World J Gastroenterol. 2022;28(26):3092-3100.
 2- Turner D, et al. STRIDE-III: An update on treat-to-target strategies in IBD. Gastroenterology. 2021.
 3- Frisbie KF, et al. Mucosal healing in inflammatory bowel disease: results and clinical implications. Gastroenterology. 2007.
 4- WebMD. Crohn's disease remission [Internet]. [cited 2026 Apr 10]. Available from: https://www.webmd.com/ibd-crohns-disease/crohns-disease/features/crohns-remission
 5- Bezzzy IBD. How do I know if my IBD is in remission? [Internet]. [cited 2026 Apr 10]. Available from: https://www.bezzzyibd.com/discover/managing-ibd/health-how-do-i-know-if-my-ibd-is-in-remission/
 6- YouTube. Crohn's disease remission [Video]. [cited 2026 Apr 10]. Available from: https://www.youtube.com/watch?v=W20Rim7YbXoc
 7- Wood DW, et al. Communicating Information Regarding IBD Remission to Patients: Evidence From a Survey of Adult Patients in the United States. Inflamm Bowel Dis. 2025.
 8- Vega P, et al. Suboptimal disease control in inflammatory bowel disease: prevalence and clinical implications. Dig Dis Sci. 2024;69:749-65.
 9- Colombel JF, et al. Deep remission: a new concept? Dig Dis. 2012.
 10- European Crohn's and Colitis Organisation (ECCO). Guidelines on Therapeutics in Crohn's Disease and Ulcerative Colitis.