



NIMBAL
COMICS

DAVID
SUSKIND

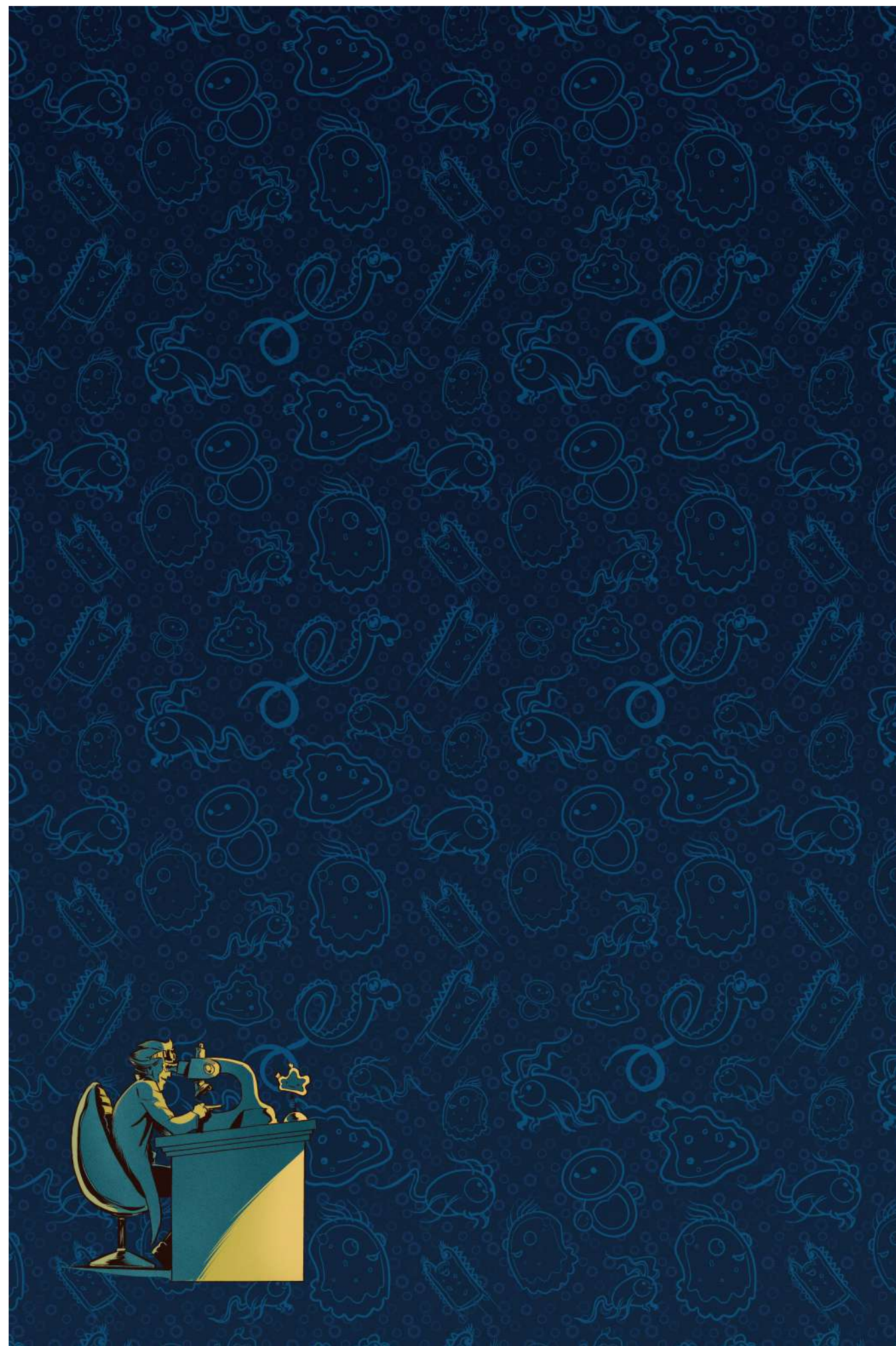
JASON
PIPERBERG

NIMBAL COMICS PRESENTA:

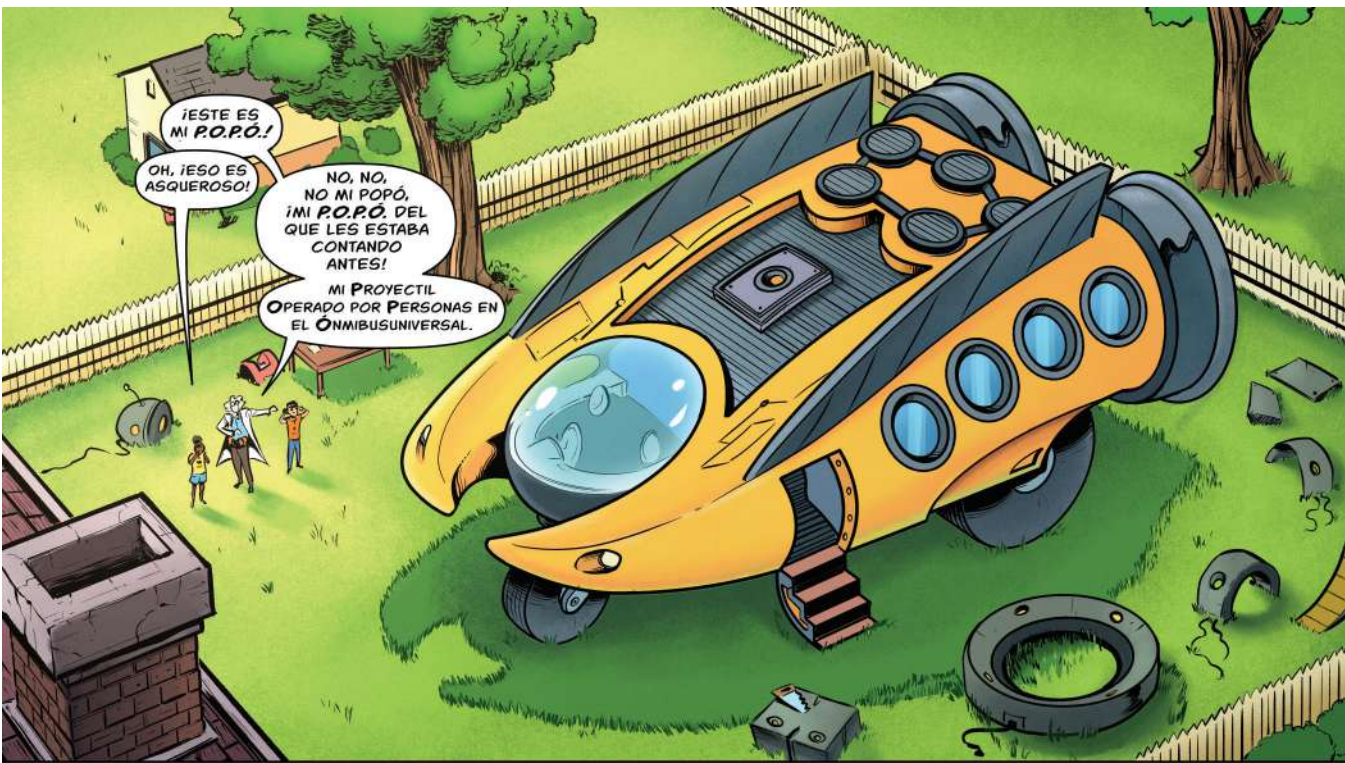
PROFESSOR NIMBAL

EXPLORACIONES EN LA:
**ENFERMEDAD
DE CROHN Y
LA COLITIS**











¿VEN TODAS ESAS BACTERIAS?



JUNTAS, TODAS ESAS BACTERIAS FORMAN EL MICROBIOMA.



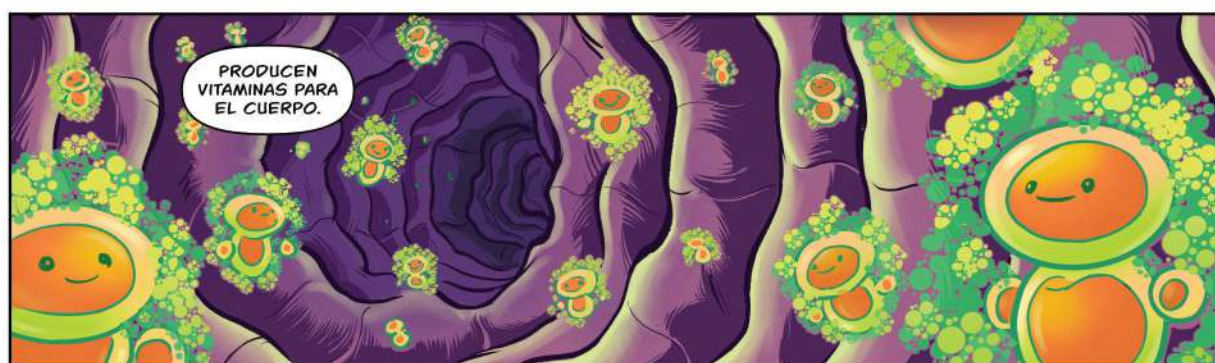
HAY BILLONES Y BILLONES DE ELLAS DENTRO DE LOS INTESTINOS, ¡TODO EL TIEMPO!



DE HECHO, ¡SON DE GRAN AYUDA! TRABAJAN PARA NOSOTROS.



AYUDAN A DEGRADAR A LOS ALIMENTOS.



PRODUCEN VITAMINAS PARA EL CUERPO.



Y, LO PROTEGEN CONTRA LAS INFECCIONES.



TENEMOS TANTAS BACTERIAS QUE VIVEN EN LOS INTESTINOS, QUE CADA VEZ QUE HACEMOS POPO, ¡LAS BACTERIAS FORMAN APROXIMADAMENTE UN TERCIO DE ESTA!



¡ASQUEROSO!

PERO, ¿CÓMO AFECTAN MI EII?

¡EXCELENTE PREGUNTA!

CADA UNA DE ESAS BACTERIAS TIENE SU PROPIA PERSONALIDAD.



ALGUNAS DE ELLAS NO SON TAN AMIGABLES.

IRRITAN LOS INTESTINOS, LO CUAL ACELERA EL SISTEMA INMUNITARIO...

...Y CAUSA INFLAMACIÓN.



NORMALMENTE HAY TAN POCAS DE ESTAS BACTERIAS MALAS QUE EL SISTEMA INMUNITARIO NO REACCIONA CONTRA ELLAS.

PERO, CUANDO HAY DEMASIADAS MALAS...

...¡EL SISTEMA INMUNITARIO ATACA!



¡EH!... ¿QUIÉN ERES?

PARACE QUE ES *FAECALIBACTERIUM PRAUSNITZII*...

...SU APODO ES PRASNI...

...ÉL ES UNA DE MUCHAS BACTERIAS BUENAS.

¡ÉL ES UN BUEN TIPO!



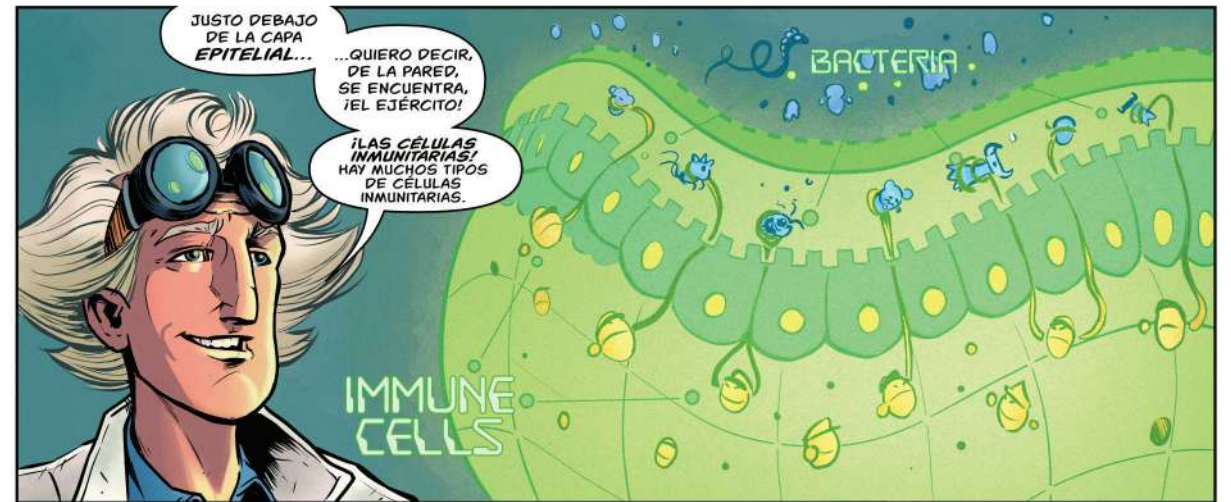
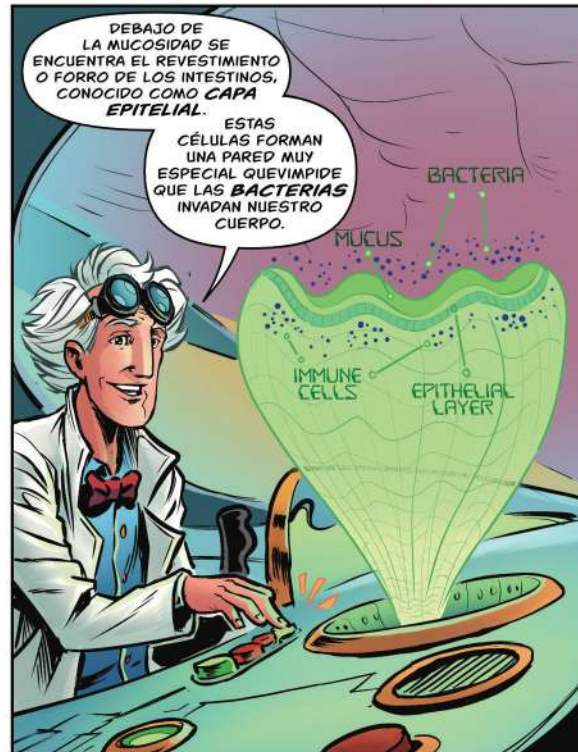
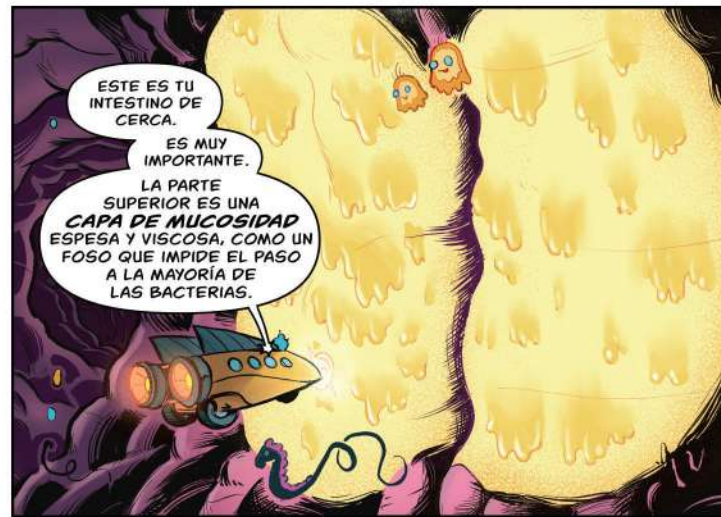
ÉL Y SUS AMIGOS MANTIENEN SANOS A LOS INTESTINOS.



ENTONCES, ¿MI SISTEMA INMUNITARIO ESTÁ ATACANDO A MIS INTESTINOS PORQUE MI MICROBIOMA TIENE DEMASIADAS DE ESTAS BACTERIAS MALAS?

¡EXACTO!

PERO, LAS BACTERIAS MALAS SON SOLO PARTE DEL PROBLEMA.

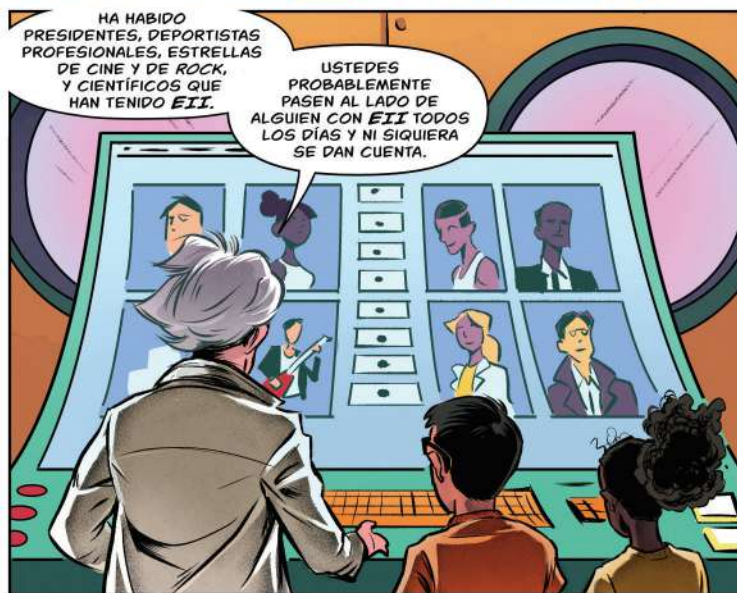




ALGO QUE TIENE A LOS CIENTÍFICOS INTRIGADOS ES QUE LA **EII** ESTÁ EN AUMENTO...

...ES DECIR, ES MUCHO MÁS FRECUENTE HOY QUE NUNCA.

¿DE VERAS?



HA HABIDO PRESIDENTES, DEPORTISTAS PROFESIONALES, ESTRELLAS DE CINE Y DE ROCK, Y CIENTÍFICOS QUE HAN TENIDO **EII**.

USTEDES PROBABLEMENTE PASEN AL LADO DE ALGUIEN CON **EII** TODOS LOS DÍAS Y NI SIQUIERA SE DAN CUENTA.



HAY MILLONES DE PERSONAS EN TODO EL MUNDO CON **EII**. ESTO SIGNIFICA QUE LA **EII** ES MUCHO MÁS FRECUENTE AHORA QUE EN EL PASADO.

¡GUAY! ¡SOMOS MUCHOS!



¿POR QUÉ SE HA VUELTO MUCHO MÁS FRECUENTE LA **EII**?



¿HA CAMBIADO NUESTRO MICROBIOMA DE MANERA QUE HAGA QUE NUESTRO SISTEMA INMUNITARIO LO ATAQUE?



¡EXCELENTES PREGUNTAS!

NUESTRO **MICROBIOMA** HA CAMBIADO Y ESE ES UN MOTIVO DE QUE LOS CIENTÍFICOS CREAN QUE LA **EII** SEA MÁS FRECUENTE HOY EN DÍA.

PARA ENTENDER MEJOR POR QUÉ, NECESITAMOS HACER ALGO UN POCO ARRIESGADO. ¡TENEMOS QUE IR DE **EXCURSION**!



MUCHAS COSAS EN ESTE MUNDO HAN AFECTADO NUESTRO **MICROBIOMA**.

EL MUNDO EN EL QUE VIVIMOS AHORA ES MUY DISTINTO AL DE NUESTROS ANTEPASADOS.

LA MAYORÍA DE LOS CAMBIOS EN ESTE MUNDO HAN SIDO FANTÁSTICOS, PERO ALGUNOS HAN SIDO MALOS PARA NUESTRO **MICROBIOMA**.



POR EJEMPLO, LOS ANTIBIÓTICOS, QUE AYUDAN A COMBATIR INFECCIONES Y SALVAR VIDAS, TAMBIÉN HAN LASTIMADO AL **MICROBIOMA**.

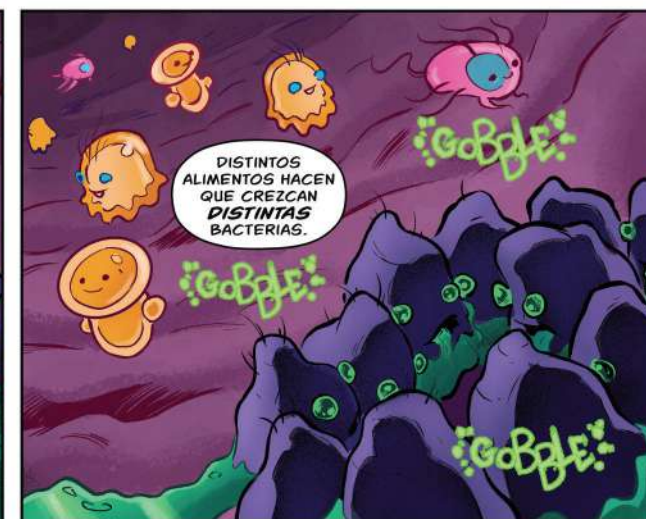
LOS TIPOS DE ALIMENTOS QUE COMEMOS HAN SIDO OTRO CAMBIO GRANDE.



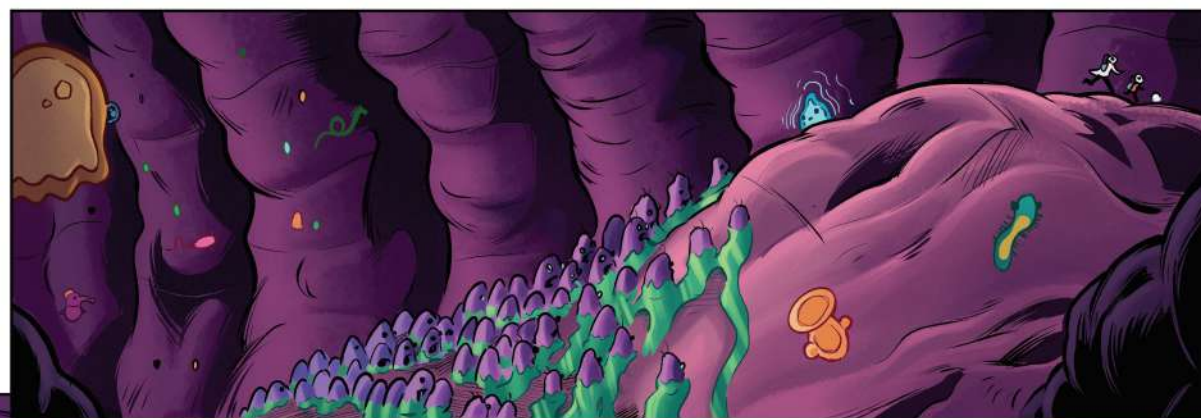
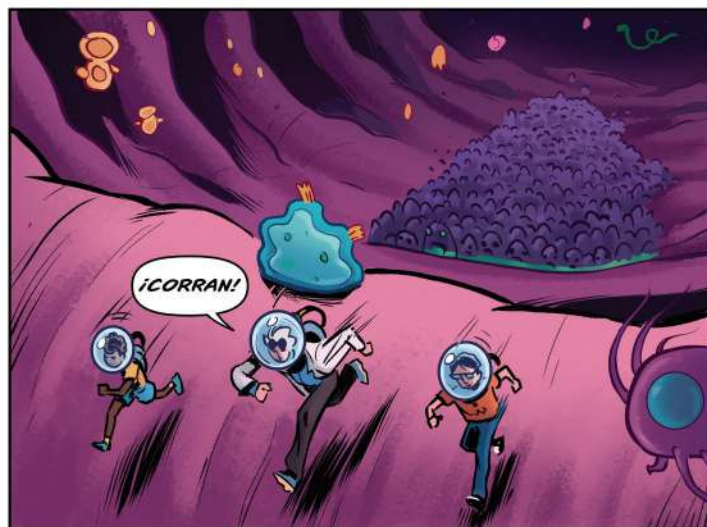
¿QUÉ QUIERE DECIR CON ESO?

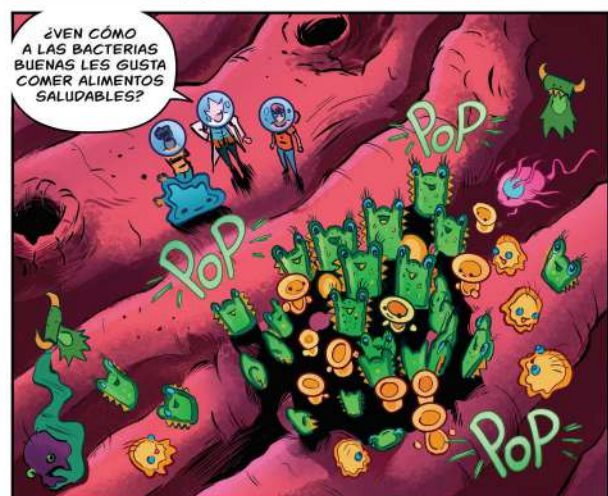
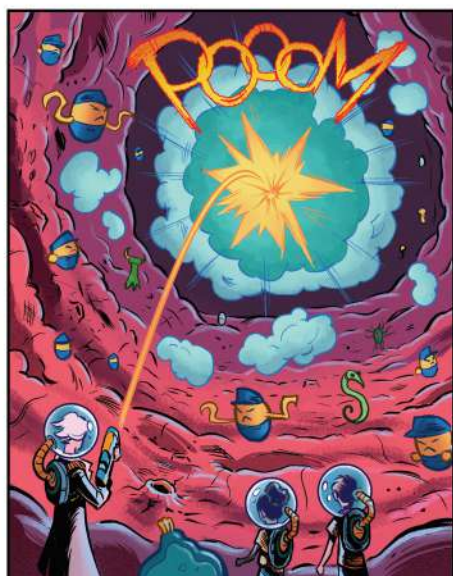


MIREN.



DISTINTOS ALIMENTOS HACEN QUE CREZCAN **DISTINTAS** BACTERIAS.











¿HAS ESCUCHADO ALGUNA VEZ CUANDO TU MÉDICO HABLA CON SUS COLEGAS? ¿PUEDES ENTENDER ALGO DE LO QUE DICEN? ADEMÁS DE "SÍ", "NO" Y "¿DÓNDE ESTÁ EL BAÑO?", ADMITAMOSLO, LOS MÉDICOS PUEDEN USAR PALABRAS MUY CONFUSAS Y HASTA FRASES MÁS EXTRAÑAS. ¿TE GUSTARÍA TENER UN LIBRO DE CÓDIGOS SECRETO QUE TE AYUDE A DESCODIFICAR TODAS ESAS PALABRAS CONFUSAS? DE HECHO, ADEMÁS DE AVERIGUAR QUÉ CARAMBAS ESTÁ DICIENDO EL MÉDICO, ESTE LIBRO DE CÓDIGOS INCLUYE PREGUNTAS GENIALES QUE LE PUEDES HACER A ÉL O ELLA Y QUE LE DEMOSTRARÁN QUE REALMENTE SABES LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO. ASÍ QUE, ¡COMENCEMOS!

DESCODIFICACIÓN DE LA EII: PROFESSOR NIMBAL

¡ESTO ES LO
QUE TIENES
QUE HACER!

¿QUIERES SER
MÁS LISTO QUE TU
MÉDICO?



NÚMERO 1
ENFERMEDAD
INTESTINAL
INFLAMATORIA
(EII).



¿EN QUÉ CONSISTE? BUENO, DE HECHO, HAY VARIAS ENFERMEDADES LLAMADAS ENFERMEDAD INTESTINAL INFLAMATORIA, A MENUDO ABBREVIADAS COMO **EII**, SOLO PARA AHORRAR TIEMPO. LAS DOS ENFERMEDADES PRINCIPALES LLAMADAS **EII** SON LA ENFERMEDAD DE CROHN, NOMBRADA EN HONOR DE UNO DE LOS MUCHACHOS QUE LA DESCRIBIERON PRIMERO, BURRILL B. CROHN, Y LA OTRA **EII** PRINCIPAL ES LA COLITIS ULCEROSA, QUE NO SE NOMBRÓ EN HONOR DEL DR. ULCEROSO NI DEL DR. COLITIS.

ESTO ES LO QUE LAS DOS ENFERMEDADES TIENEN EN COMÚN. EN AMBAS, EL SISTEMA INMUNITARIO, EL SISTEMA DEL CUERPO QUE NOS PROTEGE CONTRA LAS INFECCIONES, COMO LOS VIRUS (EL RESFRÍO O LA GRIPE), SE ENCUENTRA COMPLETAMENTE ACELERADO. ESTE SISTEMA INMUNITARIO ACELERADO CAUSA DAÑO A LO QUE MUCHAS PERSONAS LLAMAN TRIPAS... O A LO QUE LOS MÉDICOS GENERALMENTE LLAMAN INTESTINOS. EL ATAQUE DEL SISTEMA INMUNITARIO PROVOCA INFLAMACIÓN (VE CÓMO LOS MÉDICOS DEFINEN LA INFLAMACIÓN, A CONTINUACIÓN). ESTO PUEDE CAUSAR DOLOR, DIARREA, ADELGAZAMIENTO Y TAMBIÉN OTROS SÍNTOMAS.

SIN EMBARGO, LA ENFERMEDAD DE CROHN Y LA COLITIS ULCEROSA TAMBIÉN SON DIFERENTES, COMO SI FUERAN GEMELOS QUE SE PARECEN, PERO QUE NO SIEMPRE ACTÚAN DE LA MISMA MANERA. ESTAS PUEDEN ATACAR DISTINTAS PARTES DEL INTESTINO, TENER DISTINTOS SÍNTOMAS Y PRESENTAR UNA APARIENCIA DIFERENTE AL MÉDICO. PARA ENTENDER POR QUÉ, ¡SIGUE LEYENDO!

BUENO, ¿QUIERES PREGUNTARLE ALGO AL MÉDICO QUE REALMENTE LO IMPRESIONE? ¡PRUEBA ESTO!
"DOCTOR, ESTOY MUY MOLESTO POR ALGO Y CREO QUE DEBERÍAMOS HABLAR AL RESPECTO. DESCUBRÍ, POR CASUALIDAD, QUE TAN SOLO EN LOS ESTADOS UNIDOS HAY MILLONES DE PERSONAS DIAGNOSTICADAS CON **EII**. ESOS SON MUCHOS CASOS DE **EII**. ¿NO CREE? Y, LO QUE ES PEOR, CADA VEZ HAY MÁS PERSONAS QUE LA TIENEN. TAL VEZ HA LLEGADO EL MOMENTO DE QUE USTED Y YO EMPECEMOS A AVERIGUAR POR QUÉ Y QUE LUEGO HAGAMOS ALGO AL RESPECTO. SI TRABAJAMOS JUNTOS, ESTOY SEGURO DE QUE PODREMOS CAMBIAR LAS COSAS. ¿CIERTO?"

NÚMERO 2
ENFERMEDAD
DE CROHN.



ES UNO DE LOS OTROS TIPOS PRINCIPALES DE LA ENFERMEDAD INTESTINAL INFLAMATORIA. EN LA ENFERMEDAD DE CROHN, A DIFERENCIA DE LA COLITIS ULCEROSA, LA INFLAMACIÓN SE PUEDE ENCONTRAR EN CUALQUIER PARTE DEL TUBO GASTROINTESTINAL, ES DECIR, TANTO EN EL INTESTINO DELGADO COMO EN EL INTESTINO GRUESO. ¿CÓMO SUELEN ENTERARSE LAS PERSONAS DE QUE TIENEN ENFERMEDAD DE CROHN? ¡TE APUESTO QUE YA LO SABES! DOLOR DE ESTÓMAGO, DIARREA Y ADELGAZAMIENTO SON UNOS POCOS DE LOS SÍNTOMAS QUE LAS PERSONAS PUEDEN TENER. SIN EMBARGO, NO HAY QUE OLVIDAR QUE TODAS LAS PERSONAS SON ÚNICAS. LOS SÍNTOMAS, Y QUE TAN GRAVES SON ESTOS, DEPENDEN DE CADA PERSONA Y DE CÓMO SE COMPORTA LA ENFERMEDAD DE CROHN EN TU CUERPO.

ESTA ES UNA PREGUNTA INTERESANTE: ¿ATACA LA ENFERMEDAD DE CROHN SOLO A PERSONAS COMUNES Y CORRIENTES? ¡DE NINGUNA MANERA! A MENOS QUE PIENSES QUE EL PRESIDENTE DE LOS EE. UU. ES UNA PERSONA COMÚN Y CORRIENTE. COMO EL PRESIDENTE DWIGHT DAVID EISENHOWER. ASÍ ES, ESTE HOMBRE NO SOLO FUE UN PRESIDENTE DE LOS EE. UU. Y UN GENERAL DE CINCO ESTRELLAS, SINO QUE TAMBIÉN TUVO ENFERMEDAD DE CROHN. TUVE QUE MENCIONARLO POR SI ACASO PENSASTE QUE LA ENFERMEDAD DE CROHN TE IBA A IMPEDIR SER PRESIDENTE. ASÍ QUE, ¡NO TIENES PRETEXTOS!

NÚMERO 3
COLITIS
ULCEROSA
(CU)

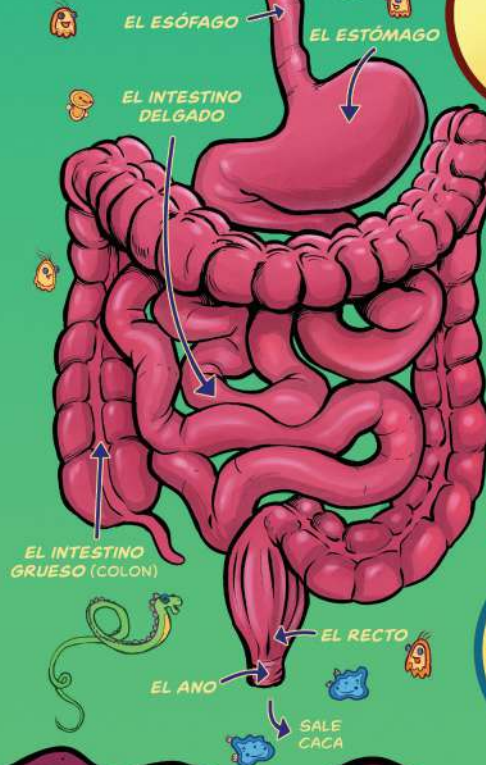


AHORA, SEGUIMOS CON LA COLITIS ULCEROSA, O CU, OTRO DE LOS TIPOS PRINCIPALES DE LA ENFERMEDAD INTESTINAL INFLAMATORIA. VE LA ILUSTRACIÓN DEL INTERIOR DEL CUERPO EN LA SIGUIENTE PÁGINA. ¿VES ESE TUBO CURVO, ENROSCADO? ES LO QUE SE CONOCE COMO EL INTESTINO GRUESO O, SI ERES MUY TÉCNICO, EL COLON. ESE ES EL LUGAR DONDE EL SISTEMA INMUNITARIO ATAACA EN LA COLITIS ULCEROSA.

ENTONCES, LOS ATAQUES DE LA CU SON DIFERENTES DEPENDIENDO DE A QUIÉN ATAACA. EN ALGUNAS PERSONAS, LA CU CAUSA INFLAMACIÓN CONTINUA QUE COMIENZA EN EL ANO (ESTOY BASTANTE SEGURO DE QUE SABES DÓNDE ESTÁ ESO, ¿CIERTO? SI NO, ÉCHALE UN VISTAZO AL DIAGRAMA PRÁCTICO EN LA SIGUIENTE PÁGINA), Y SIGUE CORRIENDO POR TODO EL COLON. EN OTROS PACIENTES, LA INFLAMACIÓN SE DETIENE ANTES Y AFECTA SOLO UNA PARTE DEL COLON. EN ALGUNAS PERSONAS, LA INFLAMACIÓN PUEDE COMENZAR Y DETENERSE EN EL INTESTINO RECTO. EN ESE CASO SE LE LLAMA PROCTITIS. PERO SI LA INFLAMACIÓN SE DESPLAZA Y RECORRE TODO EL COLON, ENTONCES SE LE LLAMA PANCOLITIS. LOS SÍNTOMAS DE LA CU SON SANGRE EN LAS HECE, DIARREA, CÓLICOS Y, ESPERA A OÍR ESTO, ¡TENESMO! UNA NUEVA PALABRA CON LA QUE PUEDES IMPRESIONAR A TU MÉDICO. (SI NO SABES LO QUE SIGNIFICA TENESMO, NO TE PREOCUPES... SIMPLEMENTE BÚSCALO EN LAS SIGUIENTES PÁGINAS). ASÍ QUE... ¿QUIERES IMPRESIONAR A TU MÉDICO Y, AL MISMO TIEMPO, HACERLO SENTIR **MUY BIEN**? SOLO DILE ESTO:

"OIGA DOCTOR, ¿SABÍA QUE EL PRESIDENTE KENNEDY TENÍA COLITIS ULCEROSA? YO LO HUBIERA RECOMENDADO A USTED PARA QUE FUERA SU MÉDICO. ¡QUÉ MALA SUERTE QUE USTED NO ESTUVO AHÍ PARA TRATARLO!"

YOUR GUT!



NÚMERO 4
COLITIS
INDETERMINADA
(CI).



EL DIAGNÓSTICO DE LA **EII** ES COMO ARMAR UN ROMPECABEZAS. IMAGINÉMONOS QUE ERES UN MÉDICO Y QUE UN NUEVO PACIENTE VIENE A VERTE Y QUIERES AYUDARLO LO MEJOR QUE PUEDAS. PERO, CON ESTE PACIENTE, NO ENCAJAN BIEN TODAS LAS PIEZAS DEL ROMPECABEZAS DE LA ENFERMEDAD DE CROHN NI TAMPOCO LAS PIEZAS DE LA CU. TE SIENTAS Y PIENSAS, "¿SE TRATA DE LA ENFERMEDAD DE CROHN? ¿SE TRATA DE LA COLITIS ULCEROSA? ¡NO ESTOY COMPLETAMENTE SEGURO!". PORQUE, ACEPTÉMONOSLO, NO ES SIEMPRE 100 % CLARO DE CUÁL SE TRATA EXACTAMENTE. ENTONCES, ¿QUÉ PUEDES HACER UN BUEN MÉDICO? ¡USAR OTRO NOMBRE PARA DESCRIBIRLO!

Y, GRACIAS A MÉDICOS INGENIOSOS, TENEMOS ESTE DIAGNÓSTICO: "**COLITIS INDETERMINADA**".

ASÍ QUE, SI ESE FUE TU DIAGNÓSTICO, DI "¡YUPI! ¡YUPI!". ¡UN BUEN TRATAMIENTO VIENE EN CAMINO!

LUEGO, DILE A TU MÉDICO:
"DOCTOR, ¡ES UN **DETECTIVE FABULOSO**! SÉ QUE TODAVÍA NO HA DETERMINADO SI TENGO ENFERMEDAD DE CROHN O CU, PERO ESO NO IMPORTA PORQUE ME ESTÁ ATENDIENDO MUY BIEN. ¡GRACIAS!"

NÚMERO 5
ABSCESO
¿QUÉ ES?



UN ÁREA BLANDA E HINCHADA, QUE CONTIENE MUCHA PUS EN EL INTERIOR DEL CUERPO.

"DOCTOR, ¿SABE SOBRE ESE ABSCESO QUE TENGO? ME ACABO DE ENTERAR DE QUE ESTÁ LLENO DE PUS, LA CUAL ESTÁ FORMADA POR CÉLULAS INMUNITARIAS MUERTAS. ¡QUÉ ASCO! SOLO QUIERO DECIR, ¡GRACIAS A DIOS POR LOS ANTIBIÓTICOS! NO QUIERO NI PENSAR COMO ERA ANTES DE QUE LOS TUVIERAMOS".

NÚMERO 6
ANEMIA
¿QUÉ ES?



LOS GLÓBULOS ROJOS TRANSPORTAN EL OXÍGENO POR TODO EL CUERPO. PERO, A VECES, SIMPLEMENTE NO HAY SUFICIENTES. ESO ES LO QUE ES LA ANEMIA. ESTÁS CANSADO, SIN ENERGÍA Y TE SIENTES MUY MAL.

¿POR QUÉ SUCEDE ESTO? ESTO SUCEDE SI ESTÁS SANGRANDO MUCHO O TIENES MUCHA INFLAMACIÓN, O SI SIMPLEMENTE NO ESTÁS COMIENDO SUFICIENTES DE LOS ALIMENTOS CORRECTOS QUE TIENEN VITAMINAS Y MINERALES IMPORTANTES, COMO LOS ALIMENTOS CON HIERRO.

"OIGA, DOCTOR, ¿SABE QUÉ TAN MAL ME SIENTO? NO TUVE SUFICIENTE ENERGÍA NI SIQUIERA PARA VER LA TELE ANOCHE. ¡ESO NUNCA ME PASA! ESTO ES LO QUE SUPONGO, Y ME PUEDE DECIR SI ESTOY EN LO CORRECTO. LE APUESTO QUE MIS ANÁLISIS DE LABORATORIO MUESTRAN ANEMIA. ¿CIERTO? ¿VERDAD? ¡LO SABÍA!"

IMPRESIONARÁS MUCHO A TU MÉDICO Y, ¡POR BUEN MOTIVO!

NÚMERO 7
ARTRALGIA.



UNA PALABRA MUY SOFISTICADA QUE SIGNIFICA DOLOR EN LAS ARTICULACIONES. ¿ARTICULACIONES? YA SABES, LAS RODILLAS, LOS CODO, LOS DEDOS DE LAS MANOS Y LOS PIES. ¿ESTÁS CORRIENDO A TERCERA BASE Y TUS RODILLAS ESTÁN GRITANDO? SÍP, ARTRALGIA.

NÚMERO 8
ARTRITIS.



INFLAMACIÓN Y RIGIDEZ EN LAS ARTICULACIONES. ¿POR QUÉ? ¡BUENA PREGUNTA! PREGÚNTALE AL MÉDICO:

"DOCTOR, ¿CÓMO PUEDE LA **EII** TENER ALGO QUE VER CON EL FUERTE DOLOR DE MIS ARTICULACIONES? MIS ARTICULACIONES ESTÁN TAN LEJOS DE MIS INTESTINOS QUE PENSARÍA QUE NI SIQUIERA SE CONOCEN".

NÚMERO 9
DESHIDRATACIÓN.

PIENSA EN EL MAR DE ARAL. ¡INVESTÍGALO! ANTIGUAMENTE ERA UNA VÍA NAVEGABLE Y MARAVILLOSA, LLENA, POR SUPUESTO, DE AGUA, Y AHORA ES UN DESIERTO. LO MISMO PASA CON NOSOTROS. NECESITAMOS AGUA PARA EL CUERPO Y, DE REPENTE, SI NO TENEMOS SUFICIENTE, NO ES BUENO.

"DOCTOR, MIS LABIOS ESTÁN MUY SECOS, CREO QUE ESTOY DESHIDRATADO. ¿POR QUÉ?"



NÚMERO 10
DIARREA.

ADMITÁMOSLO, ¡NUNCA ES DIVERTIDO TENERLA! ES UNA SITUACIÓN EN LA QUE HACEMOS POPÓ Y POPÓ, Y MÁS Y MÁS POPÓ, DONDE LA POPÓ SE VUELVE MÁS LÍQUIDA.

NÚMERO 11
FÍSTULA.

ES UNA CONEXIÓN ENTRE DOS ÁREAS, QUE NO DEBERÍA ESTAR ALLÍ. ES COMO UN TÚNEL MUY PEQUEÑO DE UN ÁREA A OTRA, COMO DEL INTESTINO AL ANO. ESTO PUEDE OCURRIR EN LA ENFERMEDAD DE CROHN.

NÚMERO 12
CRISIS.

UNA CRISIS ES CUANDO LOS SÍNTOMAS RELACIONADOS CON LA EII COMIENZAN DE NUEVO O EMPEORAN MUCHO REPENTINAMENTE.

"DOCTOR", LE DICES AL MÉDICO, "ME ESTABA SINTIENDO EXCELENTEMENTE BIEN, PERO AHORA LA DIARREA Y LOS DOLOR DE ESTÓMAGO ESTÁN COMENZANDO DE NUEVO. ME SIENTO VERDADERAMENTE FATAL. ¿PIENSA QUE ESTA SEA UNA CRISIS DE LA EII?"

NÚMERO 13
GENES.

APUESTO A QUE SABES LO QUE SON. TAMBIÉN SE CONOCEN COMO ADN; LOS GENES DETERMINAN QUIÉNES SOMOS Y NUESTRA APARIENCIA: NUESTRA ESTATURA, EL COLOR DE LOS OJOS, LA LONGITUD DE LOS DEDOS, QUÉ TAN CORTA ES LA NARIZ Y BUENO, ADMITÁMOSLO, SI TENEMOS PROBABILIDADES DE TENER LA EII. LOS RECIBIMOS DE NUESTROS PADRES, QUIENES LOS OBTUVIERON DE SUS PADRES, QUE A SU VEZ LOS OBTUVIERON DE SUS PADRES, Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA EL PRINCIPIO DE LOS TIEMPOS. AYUDAN A FORMARNOS COMO LO QUE SOMOS.

"DOCTOR, A PESAR DE QUE MIS GENES FORMAN PARTE DEL MOTIVO DE QUE TENGA LA EII, DE VERDAD QUE ME ENCANTA QUIEN SOY, ESPECIALMENTE LA PARTE DE MÍ QUE DICE, SI TENGO UN PROBLEMA, ¡LO VOY A RESOLVER DE UNA MANERA CONSTRUCTIVA! NO SÉ SI SON LOS GENES O SI SOY YO, ¡PERO ME ENCANTA PASE LO QUE PASE!"

NÚMERO 14
SISTEMA INMUNITARIO Y RESPUESTA INMUNITARIA.

EL SISTEMA INMUNITARIO ES EL MECANISMO DEL CUERPO PARA PROTEGERSE A SÍ MISMO. LA ACTIVACIÓN DEL SISTEMA INMUNITARIO SE CONOCE COMO RESPUESTA INMUNITARIA. ESTOS ATAQUES INMUNITARIOS SE REALIZAN CONTRA CÉLULAS O SUSTANCIAS EXTRAÑAS QUE SE CONSIDERAN AMENAZAS PARA EL CUERPO, INCLUIDAS LAS "BACTERIAS MALAS" EN LA EII.

"DOCTOR, ¿SABES QUÉ CONSIDERO A MI SISTEMA INMUNITARIO? MI EJÉRCITO, FUERZA NAVAL, FUERZA AEREA Y MIS FUERZAS ESPECIALES PERSONALES EN ALERTA, LAS 24 HORAS DEL DÍA, LOS 7 DÍAS DE LA SEMANA, EN MI CUERPO".

NÚMERO 15
INFLAMACIÓN.

DUELE. LA INFLAMACIÓN CAUSA VERDADEROS PROBLEMAS EN LA EII. PERO, AUNQUE NO LO CREAS, TAMBIÉN OFRECE PROTECCIÓN. ES UNA RESPUESTA DEL CUERPO PARA AYUDAR A COMBATIR LAS INFECCIONES. LA INFLAMACIÓN ES UNA RESPUESTA BIOLÓGICA MUY COMPLETA DEL CUERPO. EN LA EII, LAS CÉLULAS INMUNITARIAS REACCIONAN A COSAS DAÑINAS, COMO A LAS BACTERIAS MALAS, CAUSAN INFLAMACIÓN EN EL INTESTINO Y PROVOCAN PROBLEMAS, COMO EL DOLOR.

"OIGA, DOCTOR, TENÍA RAZÓN. ESTA INFLAMACIÓN ME HACE SENTIR MAL. GRACIAS POR HABLAR CONMIGO SOBRE MANERAS DE TRATARLA PORQUE, DÉJEME DECIRLE, TENEMOS QUE HACER ALGO AL RESPECTO".

NÚMERO 16
SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE O SII.

EL SII SE PUEDE CONFUNDIR CON LA EII, PERO SON MUY, MUY DIFERENTES. A DIFERENCIA DE LA EII, EL SII NO ES UNA ENFERMEDAD, NO LO CAUSA EL SISTEMA INMUNITARIO. EN VEZ DE ESTO, SE REFIERE A INTESTINOS MUY SENSIBLES. LOS CÓLICOS Y LA DIARREA QUE ESTE PROVOCA SE TRATAN DE UNA MANERA MUY DIFERENTE QUE LA EII, PERO... UN PERO MUY GRANDE, SI TIENES CÓLICOS Y DIARREA, ES NECESARIO QUE EL MÉDICO AYUDE A DESCIFRAR CUÁL DE LOS DOS TE ESTÁ PROVOCANDO LOS SÍNTOMAS.

"ESTÁ BIEN DOCTOR, LO ENTIENDO, PERO, AQUÍ LE VA LA PREGUNTA DE LOS MIL MILLONES DE DÓLARES. ¿CÓMO SABEMOS SI SE TRATA DE LA EII O DEL SII? ¡ESO ES LO QUE QUISERA SABER!"

NÚMERO 17
-ITIS.

¿QUÉ ES -ITIS? ES UN SUFIJO QUE SE AGREGA AL FINAL DE PALABRAS EN EL CAMPO DE LA MEDICINA (¡NO OLVIDES ESTO PARA TUS EXÁMENES PREUNIVERSITARIOS!) PARA MOSTRAR QUE HAY INFLAMACIÓN EN UN ÓRGANO, COMO ILEÍTIS, COLITIS, PANCOLITIS Y APENDICITIS. POR LO TANTO:

ILEÍTIS: ES INFLAMACIÓN EN EL ÍLEON
COLITIS: ES INFLAMACIÓN EN PARTES DEL COLON
PANCOLITIS: ES INFLAMACIÓN EN TODO EL COLON
PROCTITIS: ES INFLAMACIÓN EN EL INTESTINO RECTO (NO ESTOY SEGURO DE POR QUÉ NO LA LLAMAN RECTITIS... ¡PERO LA MEDICINA ES A VECES CHISTOSA DE ESA MANERA!)

"DOCTOR, ¿SI MIS PADRES ESTÁN MUY ENOJADOS Y SE PONEN ROJOS Y BRAVOS, PUEDO DECIR QUE PADECEN DE PADRENTITIS?"

NÚMERO 18
MICROBIOMA.

EL MICROBIOMA DESCRIBE LA COMUNIDAD DE MICROORGANISMOS EN EL CUERPO. LAS BACTERIAS Y TODAS ESAS COSAS QUE SOLO SE PUEDEN VER CON MICROSCOPIOS MUY GRANDES Y CAROS, VIVEN, REPUEBLAN Y CRECEN EN NUESTRO INTERIOR SIN PAGAR RENTA.

"DOCTOR, ¿SABÍA QUE HAY BILLONES DE BACTERIAS EN MIS INTESTINOS? ESO VA A SER MUCHO TRABAJO. NOMBRAR A CADA UNA DE ELLAS. QUIERO DECIR, SI VIVEN EN MI INTERIOR, DEBERÍAMOS LLEGAR A CONOCERNOS METOR, ¿NO CREE?"

NÚMERO 19
OBSTRUCCIÓN.

ES CUANDO ALGO NO PUEDE PASAR DE UN LADO A OTRO, EN LA EII, CUANDO HAY DEMASIADA INFLAMACIÓN O CICATRIZACIÓN, EL TUBO INTESTINAL SE PUEDE BLOQUEAR U OBSTRUIR Y LOS ALIMENTOS NO PODRÁN PASAR POR LOS INTESTINOS.

"DOCTOR, ME DIJO QUE SI VOMITO ALGO VERDE, SE PUEDE DEBER A UNA OBSTRUCCIÓN. LO SIENTO MUCHO PORQUE TENGO UN SUETER VERDE QUE ME GUSTA MUCHO, PERO AHORA, CUANDO LO VEO... BUENO... PARA SER SINCEROS... TUVE QUE DEJAR DE PONERMELO".

NÚMERO 20
REMISIÓN.

CUANDO TODOS LOS SÍNTOMAS DE LA EII HAYAN DESAPARECIDO POR COMPLETO, ENTONCES PROBABLEMENTE DIRÁS, CON UNA SONRISA:

"DOCTOR, ¡ME SIENTO FENOMENAL! ¡GUAY!"

NÚMERO 21
REMISIÓN (PARTE 2: ANÁLISIS DE LABORATORIO Y CURACIÓN INTESTINAL)

EL MÉDICO QUIERE QUE TE SIENTAS EXCELENTEMENTE BIEN, PERO HAY OTRA PARTE PARA DEFINIR QUE ESTÁS EN REMISIÓN TOTAL, Y ESA ES ASEGURARSE DE QUE TUS ESTUDIOS DE LABORATORIO SEAN NORMALES Y QUE TU INTESTINO HAYA SANADO POR COMPLETO. ENTONCES, PROBABLEMENTE DIRÁS:

"¿YA VE, DOCTOR? ¡SE LO DICE!"

NÚMERO 22
RECAÍDA.

SIN EMBARGO, CUANDO ESTÁS EN REMISIÓN Y, DE REPENTE, TODOS LOS SÍNTOMAS REGRESAN. ENTONCES, ES PROBABLE QUE DIGAS:

"¡CARAY!"
Y, LUEGO, QUE AÑADAS:
"DOCTOR, HABLEMOS. ¿QUÉ VAMOS A HACER PARA ASEGURARNOS DE QUE MEJORE?"

A PARTIR DE AQUÍ # 1

¿DE QUÉ OTRA MANERA SABRÁ TU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA CÓMO ESTÁS?

QUIÉN ESTÁ EN TU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA = PROFESIONALES QUE SE PREOCUPAN MUCHO POR TI, TÚ Y TU FAMILIA.

¿QUÉ ES LO QUE ESTE EQUIPO TIENE QUE HACER PARA ASEGURARSE DE QUE TODO VAYA LO MEJOR POSIBLE? HABLAR Y ESCUCHAR LO QUE CADA UNO ESTÁ DICIENDO Y, LO MÁS IMPORTANTE, ENTENDER LO QUE CADA PERSONA QUIERE DECIR CUANDO DICE ALGO. LA MANERA MÁS IMPORTANTE EN QUE TU EQUIPO DE **ATENCIÓN MÉDICA** PUEDE SABER CÓMO TE ESTÁS SINTIENDO, COMO ESTÁS CONTROLANDO LA **EII** Y LO QUE QUIERAS QUE ESTUVIERA MEJOR, ES DECÍRSELO, DE UNA MANERA HONESTA Y ABIERTA. Y, ESO ES CIERTO, INCLUSO CUANDO TE SIENTAS FABULOSO Y ESTÉS EXCELENTEMENTE BIEN, ESTO ES PORQUE TU EQUIPO QUIERE ASEGURARSE DE QUE CUANDO TODO ESTÉ BIEN, TODO CONTINUE ESTANDO BIEN, Y CUANDO NO ESTÉ TAN BIEN, QUE MEJORE. NUNCA TE OLVIDES DE QUE TÚ ERES LA PARTE MÁS IMPORTANTE DEL EQUIPO. SIN TI, NO FUNCIONA. PERO, CUANDO TODOS COLABORAN, TE SIENTES MEJOR QUE NUNCA. ¡NO HAY DUDA AL **RESPECTO!**

TU EQUIPO PUEDE ESTAR FORMADO POR MUCHAS PERSONAS DISTINTAS, CADA UNA CON UNA FUNCIÓN DIFERENTE.

ESTAS INCLUYEN:



POR SUPUESTO, ¡TU!



¡COMUNICACIÓN!

ENTONCES, A PARTIR DE AQUÍ, ¿ADÓNDE VAMOS?



A PARTIR DE AQUÍ # 2

CONOCE LAS PRUEBAS, ESPECIALMENTE LAS QUE LE PERMITEN SABER AL MÉDICO CÓMO ESTÁS.

HAY PRUEBAS QUE EL MÉDICO PROBABLEMENTE TE HAGA PARA ASEGURARSE DE QUE ESTÉS BIEN. HAY MUCHAS PRUEBAS DISTINTAS Y NO TODAS SE LES HACEN A TODOS LOS PACIENTES. LAS MÁS FRECUENTES SON PRUEBAS DE SANGRE SENCILLAS. ALGUNAS DE ESTAS AYUDAN A DETERMINAR LA CANTIDAD DE INFLAMACIÓN EN EL CUERPO.

¿QUÉ ANÁLISIS DE LABORATORIO SE HACEN?

HEMOGLOBINA Y HEMATOCRITO:

CON ESTAS PRUEBAS SE CUENTA EL NÚMERO DE GLÓBULOS ROJOS EN LA SANGRE.

¿POR QUÉ SE HACEN?

LOS GLÓBULOS ROJOS SON ESENCIALES PARA AYUDAR A TRANSPORTAR EL OXÍGENO POR EL CUERPO. CUANDO EL NÚMERO DE GLÓBULOS ROJOS ES DEMASIADO "BAJO", ESTO CAUSA ANEMIA, LA CUAL PROVOCA CANSANCIO Y AGOTAMIENTO. ESTO NO ES RARO EN PERSONAS CON **EII** ACTIVA.

CONCENTRACIONES DE ALBÚMINA

LA ALBÚMINA ES UNA PROTEÍNA. SU OBJETIVO EN LA SANGRE ES TRANSPORTAR OTRAS MOLÉCULAS POR EL CUERPO. CUANDO LA **EII** ESTÉ ACTIVA, PUEDE HABER UNA DISMINUCIÓN EN LA ALBÚMINA. ¿POR QUÉ? PORQUE LA ALBÚMINA PUEDE FILTRARSE AL TUBO GASTROINTESTINAL Y PERDERSE, Y PORQUE PUEDE HABER UNA DISMINUCIÓN DE PRODUCCIÓN EN EL CUERPO.

VELOCIDAD DE SEDIMENTACIÓN GLOBULAR (VSG) Y PROTEÍNA C-REACTIVA (PCR)

AMBAS MIDEN LA INFLAMACIÓN EN EL CUERPO.

LA VSG MIDE LA INFLAMACIÓN EN EL CUERPO. CUANDO HAY INFLAMACIÓN, EL CUERPO PRODUCE DISTINTOS TIPOS DE PROTEÍNAS LLAMADAS PROTEÍNAS DE LA FASE AGUDA. LA VSG ES EL TIEMPO QUE TARDAN LOS GLÓBULOS ROJOS (ERITROCITOS) EN CAER EN UN TUBO PEQUEÑO. SI HAY MUCHAS PROTEÍNAS DE LA FASE AGUDA, ES DECIR, PROTEÍNAS INFLAMATORIAS EN LA SANGRE, LOS GLÓBULOS ROJOS SE TARDAN MÁS TIEMPO EN CAER AL FONDO DEL TUBO. MÁS TIEMPO SIGNIFICA UNA VSG MAYOR. SI NO HAY UN AUMENTO DE LAS PROTEÍNAS INFLAMATORIAS, LOS GLÓBULOS ROJOS CAEN A UNA VELOCIDAD NORMAL Y LA VSG ES NORMAL.

LA PCR ES OTRA MEDIDA DE LA INFLAMACIÓN EN EL CUERPO. LA PCR ES UNA PROTEÍNA ESPECÍFICA DE LA FASE AGUDA QUE EL HÍGADO PRODUCE CUANDO HAY INFLAMACIÓN EN EL CUERPO. ES IMPORTANTE SABER QUE LA VSG Y LA PCR NO SON ESPECÍFICAS DE LA **EII**. AMBAS PUEDEN ESTAR ELEVADAS EN OTRAS SITUACIONES DE INFLAMACIÓN, INCLUIDAS LAS INFECCIONES, COMO EL RESFRÍADO.

CALPROTECTINA FECAL

LA CALPROTECTINA ES UNA PROTEÍNA QUE SE ENCUENTRA EN LAS CÉLULAS INFLAMATORIAS. LA CALPROTECTINA FECAL ES MUY PARECIDA A LA VSG Y A LA PCR EN QUE MIDE LA INFLAMACIÓN, PERO A DIFERENCIA DE LA VSG Y LA PCR, ESTÁ DISEÑADA ESPECÍFICAMENTE PARA MEDIR LA INFLAMACIÓN EN EL TUBO GASTROINTESTINAL. AUNQUE LAS CONCENTRACIONES DE LA CALPROTECTINA FECAL NO DIFERENCIAN ENTRE UNA INFECCIÓN INTestinal Y LA ENFERMEDAD INTestinal INFLAMATORIA, PUEDEN SER ÚTILES PARA DAR SEGUIMIENTO A LA INFLAMACIÓN EN LA **EII**.

COMO SHAKESPEARE LO DIRÍA, "UNA **POPO** CON CUALQUIER OTRO NOMBRE OLIERA IGUAL DE APESTOSA". EN OTRAS PALABRAS, LLÁMALA COMO QUIERAS: MATERIA FECAL, CACA, DEPOSICIÓN, EXCREMENTO, DESECHOS CORPORALES Y, EL MEJOR NOMBRE, LA SUSTANCIA CAFÉ SUPER ASQUEROSA QUE SALIÓ DE MÍ.

"DOCTOR, DEBERÍA VER LO QUE ESTÁ SALIENDO DE MÍ, AUNQUE, ¡NO LE RECOMENDARÍA OLIERLO!".

NÚMERO 24 **HECES.**



TENSIÓN Y PRESIÓN ABRUMADORA QUE A MENUDO ES EL RESULTADO DE UNA SITUACIÓN DIFÍCIL.

"DOCTOR, ME SENTÍ TERRIBLE. COMO SI TUVIERA UNA CARGA PESADA SOBRE LOS HOMBROS Y NO ME PODÍA MOVER. ASÍ QUE, PLATiqué CON MIS PAPÁS SOBRE CÓMO ME SENTÍA, Y APRENDÍ ALGO MUY INTERESANTE. QUE SI LA SITUACIÓN PARECE DIFÍCIL Y SIN REMEDIO, SIEMPRE HAY PERSONAS QUE ME PUEDEN AYUDAR... USTED ME HABÍA MENCIONADO QUE MUCHOS DE SUS PACIENTES VEN A UN PSICÓLOGO PARA AYUDARLOS A QUE NO SE SIENTAN MAL... ME GUSTARÍA VER A UNO. ESTOY LISTO PARA SENTIRME BIEN DE NUEVO".

NÚMERO 25 **ESTRÉS.**



NÚMERO 23 **VERRUGA.**

UN PEQUEÑO BULTO ACOLCHADO EN LA PIEL. EN LA ENFERMEDAD DE CROHN, PUEDEN SALIR **VERRUGAS** ALREDEDOR DEL ANO.

"DOCTOR, ¿ES ESTA UNA **VERRUGA**? ES POR LA ENFERMEDAD DE CROHN, ¿CIERTO?".

NÚMERO 26 **ESTENOSIS (ESTRECHEZ).**

UN ESTRECHAMIENTO DE LA LUZ (EL ESPACIO INTERIOR) DEL TUBO INTESTINAL. ESTO PUEDE PROVOCAR LA OBSTRUCCIÓN DE LOS INTESTINOS, LO CUAL SIGNIFICA QUE LOS ALIMENTOS TIENEN DIFICULTADES PARA PASAR POR LOS INTESTINOS O NO PUEDEN HACERLO. ESTO PUEDE CAUSAR VÓMITO Y ADELGAZAMIENTO.

"DOCTOR, ¿ES CIERTO QUE LAS ESTENOSIS GRAVES PUEDEN PROVOCAR OBSTRUCCIONES EN EL TUBO GASTROINTESTINAL QUE HACEN QUE UNA PERSONA VOMITE VERDE? ¡ME DA ASCO DE PENSARLO! ¡DEFINITIVAMENTE NO QUIERO ESO!".

NÚMERO 27 **SÍNTOMAS.**



¿TE DUELE EL CODO? ¿TE COSQUILLEA LA NARIZ? ¿TE DA DOLOR DE CABEZA CADA VEZ QUE TE SUBES A LA RUEDA DE LA FORTUNA? BUENO, ¿SABES LO QUE REALMENTE TIENES? UN **SÍNTOMA**. ES CUANDO EL CUERPO "SIENTE ALGO" QUE NO ES USUAL, Y QUE INDICA UNA AFECCIÓN COMO LA **EII**. LOS SÍNTOMAS MÁS FRECUENTES EN LA **EII** SON DIARREA Y DOLOR.

"DOCTOR, ME DUELE EL ESTÓMAGO, TENGO DIARREA APESTOSA Y ESTOY ADELGAZANDO. ¿CÓMO ELIMINARÉ MIS SÍNTOMAS?".

NÚMERO 28 **ÚLCERA.**



SI MIRAS TU CUERPO Y, HE ALLÍ, UNA LLAGA ABIERTA O, SI PUDIERAS MIRAR DENTRO DE TU CUERPO Y VER UNA LLAGA ABIERTA Y LLENA DE MUCOSIDAD EN LOS INTESTINOS IRRITADOS, TIENES UNA **ÚLCERA**. PUEDE CAUSAR MUCHO DOLOR. QUIERO DECIR, MUCHO MÁS QUE UN TAN SIMPLE, "¡AY!". LO PRIMERO QUE TIENES QUE HACER ES IR DIRECTAMENTE A TU EXCELENTE MÉDICO Y DECIRLE:

"¡AY! DOCTOR, ¡HAGA ALGO, POR FAVOR!".

NÚMERO 29 **VACUNAS.**

¿QUIERES SABER UNA DE LAS PRINCIPALES DIFERENCIAS ENTRE UN MUNDO CON VACUNAS Y UN MUNDO COMO EL DE HACE 100 AÑOS QUE NO LAS TENÍA? VIVIR. LAS **VACUNAS** SON MEDICAMENTOS QUE AYUDAN A PREVENIR INFECCIONES. LAS VACUNAS ACTIVAN EL SISTEMA INMUNITARIO A COMO RECONOCER Y COMBATIR ENFERMEDADES COMO LA POLIOMIELITIS. LAS ENFERMEDADES REALMENTE PUEDEN HACER MUCHO DAÑO. ¡ARRIBA LOS ANTICUERPOS! POR LO TANTO, ¡ARRIBA LAS VACUNAS!

"DOCTOR, ¿HAY VACUNAS ESPECÍFICAS QUE NECESITO DEBIDO A LA **EII**?".

NÚMERO 30 **TENESMO.**



"¡TENGO QUE IR, TENGO QUE IR, TENGO QUE IR!". NO, NO A PARÍS, A SINGAPUR O A ANTÁRTICA. SOLO TENGO QUE IR AL **BAÑO** PARA TRATAR DE HACER **POPO**, CACA O COMO LA QUIERAN LLAMAR... PERO NO ME SALE NADA.

"DOCTOR, TENGO UNA PREGUNTOTA. ¿POR QUÉ NOMBRARON **TENESMO** A ESTA SENSACIÓN QUE TENGO DE TENER QUE IR CONSTANTEMENTE AL **BAÑO** INCLUSO CUANDO NO TENGO NADA QUE PRODUCIR? ¿POR QUÉ NO LA LLAMARON SIMPLEMENTE FRUSTRACIÓN? ¡ESO ES EXACTAMENTE LO QUE ES!".





¿POR QUÉ DEBERÍAS SABER TODO ESTO?

¡POR TI! MIENTRAS MÁS SEPAS, MÁS CÓMODO TE SENTIRÁS EN HACER PREGUNTAS Y EN ESCUCHAR LAS RESPUESTAS, Y ESTARÁS MEJOR PREPARADO PARA TOMAR **DECISIONES**. EN SU JUSTA MEDIDA, ESTO HARÁ QUE TÚ Y TUS PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA FORMEN UN EQUIPO MUY BUENO. Y LOGREN QUE LA REMISIÓN PERMANENTE SEA UNA REALIDAD. QUE, AL FINAL, ES LO QUE TODOS QUEREMOS.

TRATAMIENTOS PARA LA EII

EL OBJETIVO PARA TODO TRATAMIENTO EN LA **EII** ES ASEGURARNOS DE QUE TE SIENTAS **MUY BIEN**. ESTO SIGNIFICA QUE NO TIENES SÍNTOMAS, QUE ESTÁS CRECIENDO BIEN Y QUE TODAS LAS PRUEBAS QUE MIDEN LA INFLAMACIÓN SON NORMALES. HAY DISTINTOS TRATAMIENTOS PARA AYUDAR A QUE LOS PACIENTES LOGREN LA REMISIÓN Y PERMANEZCAN EN REMISIÓN CON LA **EII**. ALGUNAS PERSONAS TOMAN MEDICAMENTOS, OTRAS RECIBEN TERAPIA NUTRICIONAL Y ALGUNAS USAN TANTO MEDICAMENTOS COMO NUTRICIÓN. TÚ Y TU MÉDICO DECIDIRÁN CUÁL ES EL MEJOR TRATAMIENTO PARA TI.



FÓRMULA Y DIETA DE NUTRICIÓN ENTERAL EXCLUSIVA (NEE)

NEE

LA **TERAPIA NUTRICIONAL** EN LA FORMA DE NEE FUNCIONA SUMAMENTE BIEN PARA TRATAR LA ENFERMEDAD DE CROHN ACTIVA. LA **NUTRICIÓN ENTERAL EXCLUSIVA** CONSISTE EN QUE UN PACIENTE BEBE SOLO FÓRMULA (UNA DIETA LÍQUIDA ESPECIAL) POR 8 A 12 SEMANAS SIN COMER NINGÚN ALIMENTO SÓLIDO.

ESTA DIETA BASADA EN FÓRMULA PARECE SER UN TRATAMIENTO MARAVILLOSAMENTE PROMETEDOR. FUNCIONA IGUALMENTE BIEN QUE LOS ESTEROIDES, UN MEDICAMENTO QUE SE RECETA CON FRECUENCIA, CON MENOS EFECTOS SECUNDARIOS, MEJOR CRECIMIENTO Y UNA MEJOR CURACIÓN DEL TUBO GASTROINTESTINAL. CON LA NEE, ES COMÚN QUE HAYA UNA RECAÍDA UNA VEZ QUE SE SUSPENDE ESTA TERAPIA, A MENOS QUE SE COMIENCE UN TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS ADECUADO O UNA DIETA DE ELIMINACIÓN ESPECÍFICAMENTE RECETADA.

DIETA

LA **DIETA** ES UN ASUNTO IMPORTANTE EN LA **EII**. ESTO SE DEBE A QUE LOS ALIMENTOS QUE COMEMOS AFECTAN EL **MICROBIOMA FECAL**, LAS BACTERIAS EN LOS INTESTINOS, ASÍ COMO EL SISTEMA INMUNITARIO INTESTINAL. ALGUNAS PERSONAS USAN DIETAS PARA TRATAR SU **EII** AL USAR UNA TERAPIA CON ALIMENTOS RECETADA ESPECÍFICAMENTE, MIENTRAS QUE OTRAS PERSONAS USAN UNA DIETA SALUDABLE MÁS MEDICAMENTOS PARA ASEGURARSE DE QUE SU **EII** SE ENCUENTRE BAJO CONTROL.

LAS DIETAS ACTUALES QUE PARECEN FUNCIONAR PARA LA **EII** CONSISTEN EN DIETAS DE ALIMENTOS ENTEROS DE LAS QUE SE ELIMINAN ALIMENTOS QUE SE CREE QUE AUMENTAN LA INFLAMACIÓN EN EL CUERPO. ESTOS INCLUYEN GRANOS, PRODUCTOS LÁCTEOS DISTINTOS DE LOS QUESOS DUROS Y EL **YOGUR FERMENTADO** POR 24 HORAS, Y EDULCORANTES DISTINTOS DE LA MIEL. AUNQUE ESTOS CAMBIOS ALIMENTARIOS PUEDEN SER DIFÍCILES AL PRINCIPIO, MUCHAS PERSONAS PUEDEN HACER ESTA TRANSICIÓN Y, ¡ESTÁN MUY BIEN! ACTUALMENTE SE ESTÁN REALIZANDO MUCHAS INVESTIGACIONES PARA APRENDER MÁS SOBRE CÓMO FUNCIONA ESTA **DIETA** Y CÓMO PODEMOS HACER QUE ESTAS DIETAS SEAN MÁS FÁCILES. PARA MÁS INFORMACIÓN, VISITA LA PÁGINA WWW.NIMBAL.ORG. AL IGUAL QUE EN EL CASO DE LOS MEDICAMENTOS, LA TERAPIA CON ALIMENTOS TIENE VENTAJAS Y DESVENTAJAS.

CUANDO LOS PACIENTES USAN EL TRATAMIENTO CON MEDICAMENTOS PARA LA **EII**, A MENUDO CONSUMEN UNA DIETA SALUDABLE BAJA EN AZÚCAR, LECHE Y ALIMENTOS PROCESADOS, Y RICA EN FRUTAS Y VERDURAS PARA AYUDAR AL **MICROBIOMA** Y AL SISTEMA INMUNITARIO. ¡HABLA CON TU MÉDICO PARA VER QUÉ ES LO CORRECTO PARA TI!

A VECES, EL MÉDICO POSIBLEMENTE QUIERA HACERTE **"PRUEBAS RADIOLÓGICAS"**. ESTAS INCLUYEN RADIOGRAFÍAS, PRUEBAS DE TRÁNSITO ESOFÁGICO CON BARIO, TOMOGRAFÍAS COMPUTARIZADAS (TC) Y EXPLORACIONES CON IMÁGENES POR RESONANCIA MAGNÉTICA (IRM). ESTAS SON PRUEBAS QUE AYUDAN A LOS MÉDICOS A VER LO QUE ESTÁ SUCEDIENDO EN EL INTERIOR DEL CUERPO. SON RÁPIDAS, NO DUELEN Y CON ESTAS SE PUEDEN CREAR IMÁGENES DETALLADAS DEL INTESTINO, LOS ÓRGANOS INTERNOS, LOS HUESOS, LAS PARTES BLANDAS Y LOS VASOS SANGÜÍNEOS. EN OTRAS OCASIONES, EL MÉDICO TAL VEZ QUIERA REALIZAR UNA ENDOSCOPIA Y UNA COLONOSCOPIA. LAS ENDOSCOPIAS Y COLONOSCOPIAS LE PERMITEN AL MÉDICO VER ESPECÍFICA Y DIRECTAMENTE LOS INTESTINOS CON UNA CÁMARA ESPECIAL AL FINAL DE UN TUBO LARGO. ASÍ ES COMO SE HACE UN DIAGNÓSTICO DE **EII** Y CÓMO, DESPUÉS DEL TRATAMIENTO, EL MÉDICO PUEDE ASEGURARSE DE QUE TODO VAYA BIEN. ESTAS NO SON PRUEBAS FRECUENTES Y SOLO SE HACEN CUANDO SON NECESARIAS. A DIFERENCIA DE LAS "PRUEBAS RADIOLÓGICAS" ANOTADAS, LOS PACIENTES ESTÁN DORMIDOS CUANDO SE LES HACEN. **SÚPER GENIAL, ¿NO LO CREES?**

¿QUÉ MÁS DEBERÍAS SABER?

LAS PERSONAS CON **EII** TIENEN SÍNTOMAS DIFERENTES. LA **EII** DE CADA PERSONA ES ÚNICA. AUNQUE HAY SIMILITUDES, SIEMPRE HAY DIFERENCIAS EN CADA PERSONA. ESTO ES PORQUE LA INFLAMACIÓN DE LAS PERSONAS PUEDE ESTAR UBICADA EN DISTINTAS ÁREAS DEL TUBO GASTROINTESTINAL, LOS PACIENTES PUEDEN TENER DISTINTAS CANTIDADES DE **INFLAMACIÓN** Y DISTINTOS GRADOS DE SENSIBILIDAD A ESA INFLAMACIÓN. ADEMÁS, LAS PERSONAS PUEDEN REACCIONAR DE DIFERENTE MANERA A LOS TRATAMIENTOS. ESTO NO SIGNIFICA QUE NO PODEAMOS APRENDER DE LAS EXPERIENCIAS LOS UNOS DE LOS OTROS. ¡CLARO QUE PODEMOS! PERO ES IMPORTANTE RECORDAR QUE LA EXPERIENCIA DE UNA PERSONA PUEDE SER DISTINTA DE LA DE OTRA.



MEDICAMENTOS

HAY MUCHÍSIMOS **MEDICAMENTOS** DISPONIBLES PARA TRATAR LA **EII**. ESTOS MEDICAMENTOS AYUDAN A DISMINUIR LA INFLAMACIÓN. HAY **MEDICAMENTOS** QUE SE ENFOCAN EN LA ACTIVIDAD LEVE DE LA ENFERMEDAD, COMO LAS MESALAMINAS, Y HAY OTROS QUE SE USAN PARA UNA ENFERMEDAD MÁS ACTIVA, COMO LOS MEDICAMENTOS INMUNODEPRESORES. ¡ESTOS MEDICAMENTOS PUEDEN FUNCIONAR MUY BIEN! AL DECIDIR CON QUÉ MEDICAMENTOS TRATAR LA **EII**, ES IMPORTANTE ENTENDER QUE SIEMPRE HAY POSIBLES EFECTOS SECUNDARIOS, DE HECHO, INCLUSO LOS MEDICAMENTOS QUE TODOS TOMAMOS CON FRECUENCIA PARA COSAS COMO DOLOR DE CABEZA TIENEN EFECTOS SECUNDARIOS, PERO ESTOS SUELEN SER MUY POCO FRECUENTES. PREGÚNTALE AL MÉDICO QUÉ ES LO QUE ÉL O ELLA PIENSA QUE SEA LO MEJOR PARA TI Y POR QUÉ.

ADEMÁS DE LOS PRINCIPALES TRATAMIENTOS PARA LA **EII**, HAY OTRAS COSAS QUE PUEDES HACER PARA AYUDARTE.

HIGIENE DEL SUEÑO

¿QUÉ DEL SUEÑO? EL SUEÑO (DORMIR) ES IMPORTANTE PARA EL CUERPO. DURANTE EL SUEÑO, EL CUERPO SE RECUPERA DEL ESTRÉS QUE TIENE DURANTE EL DÍA. DORMIR ES IMPORTANTE TANTO PARA LA SALUD FÍSICA COMO MENTAL. A LOS ADOLESCENTES, QUE EN REALIDAD NECESITAN LA MAYOR CANTIDAD DE SUEÑO, SE LES RECOMIENDA DORMIR DE 8 A 10 HORAS POR DÍA.

HAY QUE AFRONTAR EL ESTRÉS DE FRENTE

TODOS TENEMOS ESTRÉS. SIN IMPORTAR CUÁL SEA LA CAUSA DEL ESTRÉS, COMO LA ESCUELA, LOS AMIGOS, LA FAMILIA, LA **EII** O CUALQUIER OTRA COSA, AL AFRONTARLO, PUEDES ASEGURARTE DE QUE TE SENTIRÁS LO MEJOR POSIBLE. A VECES, PUEDE SER DIFÍCIL SABER CÓMO AFRONTAR EL ESTRÉS, PERO ESO ES ALGO EN LO QUE TE PUEDE AYUDAR TU EQUIPO DE ATENCIÓN MÉDICA. ¡PREGÚNTALES! ES MUY PROBABLE QUE TENGAN BUENOS CONSEJOS Y EXCELENTE HERRAMIENTAS.

EJERCICIO

EL **EJERCICIO** AYUDA AL CUERPO DE MUCHÍSIMAS MANERAS. NO TIENE QUE TRATARSE DE CORRER, ANDAR EN BICI, NADAR, PRACTICAR KARATE, ETC. POR UN ENORME TIEMPO. HAZ LO QUE TE ENCANTE HACER. NO TIENE QUE SER EN UNA INTENSIDAD SUMAMENTE ALTA TODO EL TIEMPO. AL USAR TU CUERPO PUEDES AYUDAR A QUE ESTE SE SIENTA MEJOR Y SANE. NO TE OLVIDES DE QUE, CAMINAR, TAMBIÉN ES UN BUEN **EJERCICIO**.

¡ERES MÁS QUE TAN SOLO UNA!

ERES UN SER HUMANO INCREÍBLE Y LA **EII** ES SOLO UNA PARTE DE QUIÉN ERES. SIN EMBARGO, ES IMPORTANTE QUE CUMPLAS CON TU TRATAMIENTO, SIN IMPORTAR QUE SEAN MEDICAMENTOS O DIETA. A VECES, LOS PACIENTES SE SIENTEN TAN BIEN QUE PIENSAN QUE LA **EII** HA DESAPARECIDO PARA SIEMPRE Y SUSPENDEN EL TRATAMIENTO. LAMENTABLEMENTE, LA **EII** SUELE REGRESAR SI EL TRATAMIENTO SE SUSPENDE Y, A VECES, PUEDE SER **MÁS DIFÍCIL** TRATARLA CUANDO ESTO SUCEDE.

FUN!
SMART!
ARTISTIC!
BRAVE!
FUNNY!
OUTGOING!
CREATIVE!

CONOCE TU COMUNIDAD Y, ¡ÚNETE A ELLA!

LA ENFERMEDAD DE **CROHN** Y LA **COLITIS** SON PROBLEMAS COMUNES. PROBABLEMENTE TODOS LOS DÍAS TE TOPAS CON ALGUIEN QUE TIENE ENFERMEDAD DE CROHN O COLITIS. ENCUENTRA TU COMUNIDAD. APRENDEMOS LOS UNOS DE LOS OTROS Y NOS FORTALECEMOS.





EL PROFESOR

EL **PROFESOR NIMBAL** (NUTRICIÓN EN *MEDICINA BALANCEADA*) NO ES UN PROFESOR COMÚN Y CORRIENTE. SU MISIÓN ES EDUCAR A NIÑOS Y A SU FAMILIA SOBRE EL INCREÍBLE EFECTO QUE LA ALIMENTACIÓN PUEDE TENER EN TU SALUD Y LA DE TU FAMILIA.

EL PROFESOR NIMBAL Y ESTA HISTORIETA SE CREARON PARA AYUDAR A QUE NUESTRA COMUNIDAD TENGA UN ENTENDIMIENTO MÁS CLARO DE LA EDUCACIÓN Y LA INVESTIGACIÓN EN QUE SE BASA EL USO DE LA TERAPIA CON ALIMENTOS COMO MEDICAMENTO Y POR QUÉ ESTE TIPO DE INTERVENCIÓN PODRÍA SER EL CORRECTO PARA TI Y TU FAMILIA. EL PROFESOR NIMBAL, AL IGUAL QUE TUS PROVEEDORES DE ATENCIÓN MÉDICA, DESEA AYUDARTE PARA QUE TE CONVIERTAS EN LA PERSONA MÁS SANA POSIBLE.

EL AUTOR Y ESCRITOR

EL **DOCTOR DAVID SUSKIND**, ES UN GASTROENTERÓLOGO PEDIÁTRICO Y PROFESOR DE PEDIATRÍA EN EL **HOSPITAL INFANTIL DE SEATTLE** Y LA UNIVERSIDAD DE WASHINGTON, Y UN AMIGO DE LA INFANCIA DEL **PROFESOR NIMBAL**.

AUNQUE ÉL NO TIENE LA OPORTUNIDAD DE VIAJAR EN UN **PROYECTIL OPERADO POR PERSONAS EN EL ÓNMBUSUNIVERSAL (P.O.PÓ)**, ÉL DIRIGE UN PROYECTO NACIONAL PARA INTEGRAR LA TERAPIA NUTRICIONAL EN LA ATENCIÓN CLÍNICA PARA PACIENTES CON ENFERMEDAD INTESTINAL INFLAMATORIA. COMO EXPERTO EN ENFERMEDADES INTESTINALES Y EN LA LUCHA CONTRA LAS **BACTERIAS "MALAS"**, ÉL HA ENFOCADO MUCHA DE SU ENERGÍA EN LA ATENCIÓN CLÍNICA DE PACIENTES CON **EII**, ASÍ COMO EN INVESTIGACIONES SOBRE LOS EFECTOS DE LA TERAPIA CON ALIMENTOS EN **LA ENFERMEDAD INTESTINAL INFLAMATORIA**. ÉL CREE EN EL FORTALECIMIENTO DE LOS PACIENTES Y SU FAMILIA POR MEDIO DE LA EDUCACIÓN Y, ¡CREE EN TI!



EL ARTISTA

JASON PIPERBERG ES UN **ILUSTRADOR**, DIBUJANTE DE HISTORIETAS Y CUENTACUENTOS QUE HA TRABAJADO EN PROYECTOS COMO "RAISING DION" Y "CHAMPIONS OF HARA", ASÍ COMO EN SU PROPIA HISTORIETA, "SPACEMAN AND BLOATER". TAMBIÉN ES EL ESTILISTA DEL PROFESOR NIMBAL.

EN EL 2012, JASON SE GRADUÓ DE LA UNIVERSIDAD DE LAS ARTES EN FILADELFIA CON UNA LICENCIATURA DE ARTE EN ILUSTRACIÓN Y SIEMPRE LE HA ENCANTADO LA ILUSTRACIÓN, LAS HISTORIETAS, LOS SUPERHÉROES, LA CIENCIA FICCIÓN, LOS ROBOTS, CUALQUIER COSA RELACIONADA CON IMÁGENES NARRATIVAS Y LA NARRACIÓN DE CUENTOS. ACTUALMENTE, ÉL TIENE EL TRABAJO DE SUS SUEÑOS, COMO ILUSTRADOR INDEPENDIENTE EN **LANCASTER (PA)**.





**NIMBAL
COMICS**

\$4.99

ISBN 978-0-9972981-2-3

50499>



9 780997 298123