

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



ETIQUETA DEL PACIENTE

DATOS DE CONTACTO

UNIDAD DE HOSPITALIZACIÓN: **71**

HOSPITAL GENERAL

TLF: **968369577**

ENFERMERA/O REFERENCIA:

ENFERMEDAD INFLAMATORIA INTESTINAL

La enfermedad inflamatoria intestinal (EII), es una enfermedad crónica, de causa desconocida, que se asocia a una respuesta inmune. Que produce lesiones de extensión y profundidad variable en el tubo digestivo.

Dentro de la EII se engloba la: **Colitis Ulcerosa**.- en esta se forman úlceras que confluyen en la superficie del intestino grueso, por lo general comienza en el recto y puede extenderse a través del intestino grueso y **Enfermedad de Crohn**.- en esta son más profundas y dejan mucosa sana entre ellas. Las úlceras pueden existir en todo el tracto digestivo, desde la boca hasta el ano, siendo más frecuentes en el final del intestino delgado (íleon) y en el intestino grueso, pero casi nunca en todo el intestino grueso.

La causa, es desconocida, aparece en personas genéticamente predispuestas tras una reacción inmunológica exagerada frente a un desencadenante desconocido, por ejemplo, un germen.

Es crónica, es para toda la vida, la enfermedad cursa como episodios, que son más o menos frecuentes según el paciente, pudiendo variar la frecuencia de los brotes en un mismo paciente.

La enfermedad afecta por igual a mujeres como a hombres. La edad de incidencia es generalmente 15-25 años y 50-70 años.

Los síntomas más frecuentes son: dolor abdominal y cólicos, ruidos abdominales, diarrea (puede haber sangre o moco), fiebre, dolor rectal y pérdida de peso.

Otros síntomas que pueden aparecer: rectorragia, dolor articular, náuseas y vómitos.

Las complicaciones más frecuentes son:

- Complicaciones del tratamiento con corticoides (infecciones).
- Inflamación de las articulaciones (artritis).
- Úlceras bucales.
- Fístulas.- Son trayectos anormales entre dos vísceras (internas) o una víscera y el exterior (externas)

Los factores que aumentan la probabilidad de sufrir un brote son: Estrés, Alimentación irritante, La menstruación, El embarazo y parto, El tabaco, Antiinflamatorios no esteroideo (A.A.S, Ibuprofeno...).

El diagnóstico definitivo se basa en la combinación de lo que cuenta el paciente, la exploración, analíticas, colonoscopia (anatomía patológica de la biopsia) y pruebas radiológicas.

Los objetivos del tratamiento son: Controlar los ataques agudos y Prevenir los ataques repetitivos.

La cirugía generalmente es para pacientes que tengan Colitis que no responde a la terapia médica completa.

Este documento tiene como OBJETIVO proporcionarle la información precisa y útil sobre los cuidados de enfermería y recomendaciones que debe tener en cuenta usted y su familiar al alta hospitalaria.

TRATAMIENTO

PATRON PERCEPCION-MANEJO DE LA SALUD.

- No debe dejar de tomar la medicación aunque no presente síntomas. La utilización de fármacos fuera de los periodos de brote ha demostrado disminuir la frecuencia de los mismos y su gravedad, por lo que el uso mantenido de los medicamentos es importante para el control de la enfermedad.
- En la colitis ulcerosa el uso continuado de Claversal (Mesalazina) disminuye el riesgo de cáncer colorrectal.
- Vigile la aparición de síntomas de infección (fiebre, cansancio) por el uso de corticoides.

DIETA

PATRON METABOLICO-NUTRICIONAL.

- Coma cantidades pequeñas de alimento a lo largo del día en 4-5 comidas al día.
- Debe comer despacio y masticar bien.
- Beba mucha agua (consumo frecuente de cantidades pequeñas a lo largo del día).
- La dieta debe ser lo mas libre y variada posible incluyendo alimentos ricos en hierro, calcio y proteínas.
- Evite los alimentos ricos en fibra insoluble (alimentos integrales, vegetales leñosos alcachofas).
- La fibra soluble contenida sobre todo frutas y legumbres produce menos residuos y de su fermentación se obtienen sustancias beneficiosas para el colon, el inconveniente es que producen gas que puede incrementar el dolor abdominal por lo que se debe limitar durante la colitis ulcerosa activa.
- Evite los alimentos grasos (embutidos y bollería industrial), grasosos o fritos y las salsas (mantequilla, margarina y crema espesa).
- Limite los productos lácteos si tiene intolerancia a la lactosa o restringir su consumo durante los brotes si precipita de forma clara y sistemática el aumento en el numero de deposiciones si no es así se recomienda su consumo 1000-1500mg al día dado el riesgo de osteoporosis que conlleva el propio proceso inflamatorio, la mala absorción y el tratamiento con corticoides.
- Evite o limite el alcohol, gas y bebidas con cafeína.(té, café..).

PATRON ELIMINACION.

- Vigile el número de deposiciones, consistencia y características de las heces tales como sangre y moco.

EJERCICIO

PATRON ACTIVIDAD-EJERCICIO.

- Si la situación de su enfermedad es estable, no hay ningún inconveniente en la realización de ejercicio físico, lógicamente durante el brote la capacidad para hacer ejercicio físico es menor.

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



Área I
Murcia Oeste
Unizaca

RECOMENDACIONES DESCANSO-SUEÑO

PATRON DESCANSO-SUEÑO.

- Planificar las actividades diarias de forma que se respete el sueño nocturno.
- Mantener un entorno tranquilo para favorecer el descanso nocturno

DOLOR

PATRON COGNITIVO-PERCEPTUAL.

- En caso de presentar dolor los fármacos más seguros son Gelocatil (Paracetamol) y el Nolotil (Metamizol).

¿COMO SE SIENTE? / FAMILIA VIDA SOCIAL

PATRON AUTOPERCEPCION-AUTOCONCEPTO.
PATRON ROL-RELACIONES.

- En caso de presentar preocupaciones tales como:
 - Cambio en la imagen corporal.
 - Sentimientos de soledad.
 - Sentimientos de ser una carga familiar y social.
- Se recomienda: Asistencia psicológica si se cree necesaria y acudir a asociaciones de pacientes que sufren enfermedad inflamatoria intestinal.

PATRON SEXUALIDAD-REPRODUCCION.

- No está demostrado que la toma de anticonceptivos desencadene brotes de la enfermedad.
- Durante la terapia biológica se recomienda tomar anticonceptivos para evitar embarazo.

ACTITUD Y ADAPTACIÓN A SU ENFERMEDAD

PATRON ADAPTACION-TOLERANCIA AL ESTRÉS.

VALORES Y CREENCIAS

PATRON VALORES-CREENCIAS.

SIGNOS DE ALARMA / DONDE ACUDIR

- Presencia de dolor abdominal persistente
- Sangrado nuevo o que aumenta.
- Fiebre persistente u otros síntomas de su enfermedad.
 - En caso de que los síntomas empeoren o no mejoren con el tratamiento o si se presentan nuevos síntomas. Consulte con el **Enfermero responsable de la Unidad** de Enfermedad Inflamatoria Intestinal (968369577) o **Supervisora Área Digestivo**.

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA AL ALTA



ANEXO: Alimentos aconsejados y desaconsejados

GRUPO	ACONSEJADO	PROBAR TOLERANCIA	DESACONSEJADOS
LECHE Y DERIVADOS	Leche desnatada, Queso fresco	Queso poco graso, Requesón, Yogurt	Leche entera, Queso graso
VERDURAS HORTALIZAS	Espárragos, boniatos, endivias	Acelgas, ajo, ,repollo, apio, alcachofa, espinacas, berenjenas, pepino, Judías verdes, setas, remolacha, tomate, zanahoria...	Cebolla, coles, coliflor, pimientos, rábanos, puerros
FRUTAS	Manzanas, carne de membrillo, plátano	Piña, aceitunas, fresas , pera, dátil, uva, sandía, naranja.	Albaricoque, melocotón, ciruelas, cerezas, higos, melón
CARNE Y DERIVADOS	Vaca o ternera, lengua, corazón	Jamón serrano o cocido	Tocino, carnes grasas (cerdo, cordero, pato) y fritas, embutidos, sesos, callos, pollo frito.
PESCADOS Y MARISCOS	Besugo, bonito, gallo, lenguado, merluza, mero, rape, salmonete	Bacalao, truchas, gambas. Sopa de mariscos o pescados	Pescado azul frito o en aceite.
CEREALES	Arroz y pastas	Pan integral galletas.	Centeno, pan muy fresco.
LEGUMBRES	Patatas cocidas		Guisantes, lentejas, habas, garbanzos, habichuelas, judías.
HUEVOS	Huevos pasados por agua, revueltos, tortilla	Huevos duros o fritos	
FRUTOS SECOS		Almendras , avellanas	Cacahuets, coco
POSTRES	Dulces con merengue, azúcar, miel, caramelos	Bizcochos con poca grasa, flan casero	Dulces con nata o crema, churros, mantecados, helados.
SALSAS			Mayonesa, aceites, salsas picantes, manteca, mantequilla
BEBIDAS	Manzanilla, tila, zumos de manzana	Cervezas, vino tinto, anís, té. Zumo de pera, piña, uva , limón y naranja	Vino blanco, coñac, zumo de melocotón y albaricoque, café, chocolate, cacao.
CONDIMENTOS	Sal, perejil, laurel, albahaca, tomillo, poco ajo	Nuez moscada, curry	Pimienta, pimentón, guindilla, mostaza.