

Mindfulness y Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII)

La **enfermedad inflamatoria intestinal (EII)**, que incluye la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn, es una patología crónica que puede afectar tanto al bienestar físico como emocional. El **estrés**, la ansiedad y la preocupación por los síntomas pueden influir en la percepción de la enfermedad y en la calidad de vida.

El **mindfulness** es una herramienta complementaria que puede ayudar a mejorar el bienestar emocional y la relación con los síntomas digestivos.

¿Qué es el mindfulness?

El mindfulness o **atención plena** consiste en **prestar atención al momento presente**, de forma consciente y sin juzgar, a las sensaciones corporales, pensamientos y emociones.

No sustituye al tratamiento médico, pero puede ser un **apoyo útil** dentro del manejo integral de la EII.

Objetivos del mindfulness en la EII

- Reducir el impacto del estrés y la ansiedad
- Mejorar la percepción del dolor y el malestar abdominal
- Favorecer el autocontrol emocional
- Mejorar la calidad de vida

Está recomendado como **medida complementaria**, junto al tratamiento médico habitual.

Beneficios potenciales

Diversos estudios sugieren que las técnicas de mindfulness pueden:

- Disminuir el estrés percibido
- Mejorar el estado de ánimo
- Favorecer una mayor sensación de control sobre la enfermedad
- Ayudar a convivir mejor con los síntomas crónicos

Ejercicios sencillos de mindfulness para el día a día

1. Respiración consciente (2–5 minutos)

- Siéntese cómodamente
- Cierre los ojos
- Inspire lentamente por la nariz
- Expire suavemente por la boca

- Centre su atención en el movimiento de la respiración

Útil en momentos de dolor, ansiedad o urgencia intestinal.

2. Escáner corporal

- Recorra mentalmente su cuerpo de pies a cabeza
- Observe sensaciones sin juzgarlas
- Si aparece molestia, respire hacia esa zona

Ayuda a reconocer tensión corporal y relajarse.

3. Atención plena en actividades cotidianas

- Comer despacio, prestando atención al sabor y la textura
- Caminar observando el contacto de los pies con el suelo
- Ducharse notando la temperatura del agua

El objetivo es **estar presente**, no hacerlo “perfecto”.

¿Cuánto tiempo practicar?

- 5–10 minutos al día pueden ser suficientes al inicio
- La regularidad es más importante que la duración
- Puede practicarse en cualquier momento del día

Aspectos importantes a recordar

- El mindfulness **no sustituye** al tratamiento médico
- No evita los brotes de la enfermedad
- Es una herramienta de apoyo para el bienestar emocional
- Si aparecen emociones difíciles, coméntelo con su equipo sanitario

Mensaje clave para el paciente

Cuidar la salud emocional forma parte del cuidado integral de la EII. El mindfulness puede ayudarle a **manejar mejor el estrés y convivir con la enfermedad**, mejorando su calidad de vida.