

Bregando con la Enfermedad Inflamatoria Intestinal (EII)

Luzmarie Saavedra Hernández, MD
Psiquiatría de Niños y Adolescentes, PGY-5
UPR-RCM

Iris E. Rodríguez-Delgado, MD
Catedrática Auxiliar del Departamento de Psiquiatría
UPR-RCM



¿Por qué tengo que
bregar con EII?



La EII y la Salud Mental

- Personas con EII están a más riesgo de:
 - Faltar más a la escuela
 - Tener más estrés
 - Tener baja autoestima
 - Aislamiento social
 - Problemas familiares
 - Acoso escolar (bullying)

La EII y la Salud Mental

- Personas con EII están a más riesgo de:
 - Tener una condición de salud mental
 - Ansiedad
 - Depresión
- No se sabe realmente por qué esto pasa.
- Afecta la calidad de vida.

¿Qué es calidad de vida?

- Vivir con dignidad y placer
- Vivir bien
- Vivir con felicidad
- Satisfacer las necesidades básicas:
 - salud física
 - salud mental
 - seguridad
 - relaciones personales

Señales de depresión y ansiedad



- Cambios marcados en el sueño
- Pesadillas
- Aislamiento (no querer compartir)
- Mal humor/Irritabilidad
- Hostilidad
- Fatiga
- Aburrimiento
- Llanto frecuente
- Baja autoestima

- Sentimientos de culpabilidad
- Preocupaciones exageradas
- Falta de placer
- Falta de esperanza
- Problemas con otras personas
- Quejas físicas frecuentes
- Deseos de morir o dejar de existir
- **Cambios marcados en la rutina**
- **Mayor riesgo en la adolescencia**

¿Cómo puedo bregar?

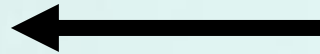
Para los niños y adolescentes



Trabajando con mis pensamientos

- Aprender a identificar los pensamientos que me hacen daño.
- Parar los pensamientos que me hacen daño.
- Cambiar el pensamiento dañino por uno neutral.
- Hablar sobre mis pensamientos con otros.

EJEMPLO



Cambiando mi conducta

- Técnicas de relajación
 - Relajación muscular progresiva
 - Respiración profunda
- ¡¡Hacer ejercicio!!!
- Escribir 5 cosas positivas de mi todos los días.
- Asistir a grupos de apoyo.

Ejercicios de respiración para manejar estrés



¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo/a?

Para padres o tutores



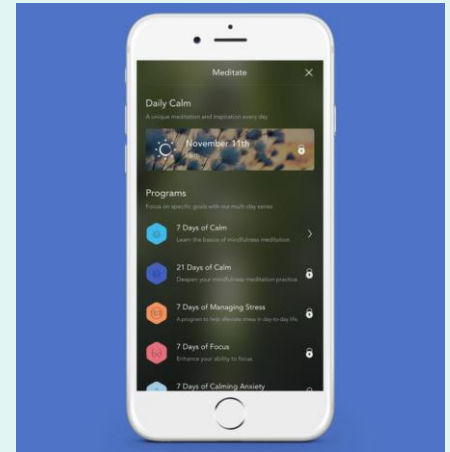
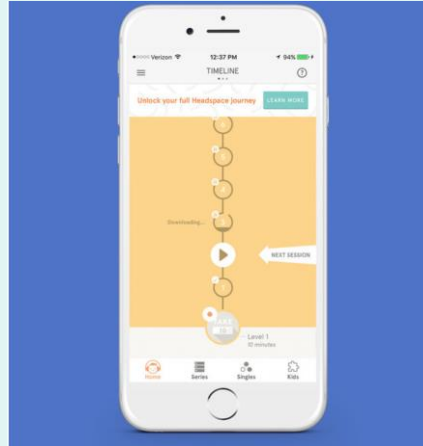
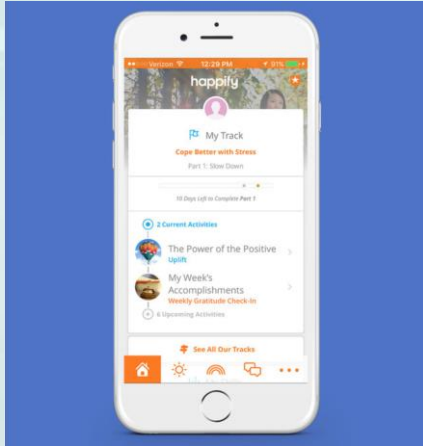
- Está pendiente a cambios en el ánimo, en la conducta, en los pensamientos y emociones de tu hijo/a.
- Escucha con detenimiento a tu hijo/a.
- Aprende destrezas de relajación para poder enseñarlas.
- Apóyalos en los deportes y actividades sociales.

- Ayuda a tu hijo/a a establecer contacto con personas que han podido bregar con la enfermedad.
 - **Aumenta el Grupo de Apoyo.**
- Ayúdelos a desarrollar un talento o a participar en pasatiempos (arte, música, etc).
- **Habla con tu hijo sobre la enfermedad.**
 - Deja que tu hijo/a aprenda lo más que pueda sobre la enfermedad.

Busca ayuda profesional si es necesario.



Apps



Apps

Stop, Breathe, and Think Kids



Stop, Breathe & Think Kids: Focus, Calm & Sleep

Breathe, Think, Do Sesame



Breathe, Think, Do Sesame

DreamyKid



DreamyKid

Breathing Bubbles



Breathing Bubbles

Referencias

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2013, February). AACAP. Retrieved from Facts for Families: Stress Management and Teens:
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Helping-Teenagers-With-Stress-066.aspx
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2015, October). AACAP. Retrieved from Facts for Families: Chronic Illness and Children:
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Child-With-A-Long-Term-Illness-019.aspx
- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2017, October). AACAP. Retrieved from Facts for Families: Anxiety and Children:
https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Anxious-Child-047.aspx

Referencias

- American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. (2018, March). AACAP. Retrieved from Facts for Families: Depression in Children and Teens: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/The-Depressed-Child-004.aspx
- Guthrie, E., Jackson, J., Jon, S., Thompson David, T. B., & Creed, F. (2002). Psychological Disorder and Severity of Inflammatory Bowel Disease Predict Health-Related Quality of Life un Ulcerative Colitis and Chron's Disease. *The American Journal of Gastroenterology*, 97(8).
- Nicholas, D. B., Otley, A., & al., e. (2007). Challenges and strategies of children and adolescents with inflammatory bowel disease: a qualitative examination. *Health Qual Life Outcomes*, 5(28)