



GRUPOS PARA PACIENTES

Programa



Pioneros en salud digestiva desde hace

30 Años

Objetivo general: Ayudar a los pacientes a aprender estrategias prácticas para manejar sus síntomas de SII y DF, empoderándolos en su autocuidado y bienestar.

Duración del programa: Ocho sesiones, una por semana.

Sesión 1: Evaluación inicial

- Discusión sobre los síntomas y el impacto en la vida diaria.
- Establecimiento de metas y expectativas del programa.
- Introducción a técnicas de relajación y mindfulness

Sesión 2: Educación sobre SII y DF

- Explicación detallada sobre los trastornos y factores desencadenantes.
- Identificación de patrones alimenticios y emocionales.

Sesión 3: Alimentación y nutrición

- Guía sobre una dieta equilibrada para SII y DF.
- Introducción a la dieta baja en FODMAPs (oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles).
- Ejercicios prácticos: planificación de comidas y seguimiento de síntomas.

Sesión 4: Manejo del estrés

- Exploración de técnicas de manejo del estrés, como la respiración profunda y la visualización
- Identificación de factores estresantes y estrategias para reducirlos.
- Ejercicios prácticos: práctica de técnicas de relajación

Sesión 5: Actividad física y bienestar.

- Importancia del ejercicio en el manejo de los síntomas.
- Desarrollo de un plan de actividad física adaptado a las necesidades individuales.
- Ejercicios prácticos: establecimiento de metas.

Sesión 6: Manejo de síntomas específicos

- Abordaje de síntomas comunes como dolor abdominal, hinchazón y cambios en los hábitos intestinales.
- Introducción a técnicas de modificación del comportamiento para controlar los síntomas.

Sesión 7: Apoyo emocional y redes de apoyo

- Exploración de emociones relacionadas con los trastornos gastrointestinales.
- Fomento de la comunicación abierta con familiares y amigos.
- Ejercicios prácticos: identificación de recursos de apoyo.

Sesión 8: Revisión y planificación a futuro

- Revisión de progreso y logros alcanzados durante el programa.
- Desarrollo de un plan de acción para mantener los cambios positivos.
- Entrega de material de referencia y recursos para continuar el autocuidado.

Material práctico: Hojas de seguimiento de síntomas, listas de alimentos recomendados y evitados, ejercicios de relajación guiada, guías de planificación de comidas y actividad física.

Material teórica: Artículos y recursos sobre SII y DF, libros de autoayuda recomendados, enlaces a sitios web confiables sobre la salud gastrointestinal

Este programa proporciona un enfoque integral para el manejo de los síntomas de SII y DF, ofreciendo tanto información práctica como apoyo emocional a lo largo de ocho sesiones semanales.



Pioneros en salud digestiva desde hace **30** Años