

¿Sabía usted que una de cada diez personas tiene síndrome de intestino irritable?

¿Qué es el síndrome de intestino irritable?

llamamos síndrome de intestino irritable a sufrir dolor o molestia en el abdomen que se acompaña de un cambio en hábito defecatorio (Or más blando o más duro, ir más veces o menos veces), muchas veces

También con sensación de hinchazón, sin que se encuentre claramente una enfermedad que lo produzca. Se llama síndrome de intestino irritable porque es un conjunto de síntomas (síndrome) que provienen del intestino y que se piensa que son producidos por una reacción anormal del intestino a su trabajo normal (irritable). Antes se llamaba colon irritable porque se pensaba que todo el problema provenía del colon. El síndrome de intestino irritable es muy frecuente y aproximadamente una de cada diez personas lo sufre. Es más frecuente en mujeres que en hombres, sin que se sepa exactamente por qué.

Decálogo de recomendaciones

1. Consulte a su médico respecto a sus síntomas y siempre que se produzca alguna modificación de los mismos.
2. Recuerde que el síndrome de intestino irritable puede ser molesto y empeorar su calidad de vida, pero no deriva en complicaciones graves ni se tiene más riesgo de tumores.
3. Tome el tratamiento que le prescriba su médico.
4. Si identifica que un alimento en concreto empeora sus síntomas, evítelo. En caso de ser todas las comidas las que empeoran sus molestias, simplemente evite las comidas copiosas y las grasas.
5. La dieta rica en fibra produce en general una mejoría de los síntomas y es recomendable, salvo que el médico indique lo contrario.
6. Evite el alcohol y el café, especialmente si tiene tendencia a la diarrea.
7. El ejercicio físico moderado tiene una influencia positiva sobre las molestias, especialmente si tiene tendencia al estreñimiento.
8. Evite los tratamientos "milagrosos"; no existen.
9. Comparta con su familia sus preocupaciones respecto a su salud.
10. Trate de llevar una vida lo más normal posible; evite siempre que pueda el estrés y la ansiedad, ya que pueden exacerbar sus síntomas.

