



SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE (SII)

- **SII es cuando el colon de una persona no funciona correctamente, por lo que la comida se mueve demasiado lenta o demasiado rápido a través del colon.** Puede causar muchos síntomas incómodos, pero muchos de ellos pueden aliviarse o reducirse con cambios en la dieta o en el estilo de vida.
- **¿Cuáles son los síntomas del SII?**
 - Gas o hinchazón abdominal
 - Dolor o calambres en el vientre, especialmente justo antes de un movimiento intestinal
 - Diarrea crónica, estreñimiento, o alternancia entre los dos.
 - Moco en las heces
 - Sentir que necesitas pasar las heces justo después de terminar
- **Posibles causas:**
 - Productos lácteos
 - Alcohol
 - Endulzantes artificiales
 - Alimentos fritos o altos en grasa
 - Estrés
 - Ciclo menstrual
 - Frijoles, repollo, coliflor y brócoli
 - Cafeína (como en el café, té o soda)
 - Chocolate
- **¿Qué puede ayudarme a sentirme mejor?**
 - Mantenga un diario de alimentos para identificar cuales alimentos que provocan sus síntomas.
 - Beber muchos líquidos, especialmente agua.
 - **AUMENTA LENTAMENTE** la fibra en tu dieta:
 - Frutas: manzanas, melocotones, ciruelas, dátiles, uvas, pasas.
 - Verduras: zanahorias, chicharos, verduras crudas, etc.
 - Granos enteros y frijoles: avena, trigo, cebada, lentejas, frijoles
 - Nueces y semillas: almendras, nueces, semillas de lino, semillas de girasol, etc.
 - Comer comidas más pequeñas
 - Hacer ejercicio regularmente
 - El masaje, la respiración profunda, el yoga y otras técnicas de relajación pueden ayudar
 - Trate de comer en un horario regular
 - Dejar de fumar
- **¿Existen medicamentos para tratar el SII?**
 - Oh si. Es posible que su médico pueda recetarle medicamentos para aliviar sus síntomas si los cambios en la dieta y el estilo de vida no son suficientes.