

## La mitad de los que padecen intestino irritable tardan 5 años en ir al médico

EFE

21/10/2013 (13:12)

Madrid, 21 oct (EFE).- El 15 % de la población adulta española padece colón irritable y la mitad de las personas que lo sufre tarda entre cinco y diez años en acudir al médico.

Este es uno de los datos aportados por la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) que ha celebrado hoy la primera jornada de sensibilización sobre el Síndrome del Intestino Irritable (SII), también conocido como colon irritable.

El Síndrome del Intestino Irritable (SII) es un trastorno intestinal funcional y sus síntomas más comunes son dolor abdominal, cambios en el hábito defecatorio como la diarrea o el estreñimiento, o los gases.

Más allá de las consecuencias fisiológicas, este trastorno también puede provocar estrés o ansiedad, afectando así a la calidad de vida, según ha explicado la FEAD en una nota de prensa.

Actualmente, el SII afecta a un 15 % de la población adulta en España y supone el 12 % de las visitas de Atención Primaria y el 28 % de las visitas al especialista digestivo.

Además, una de cada tres personas sufre ocasionalmente molestias digestivas (orgánicas o funcionales).

Por ello, la FEAD destaca la importancia de adquirir unas pautas higienicodietéticas adecuadas para cuidar el bienestar digestivo, según han explicado los doctores Miguel Bixquert y Enrique Rey.

Las personas con SII sufren molestias relacionadas con múltiples causas, como pueden ser la obesidad, el tabaquismo, el abuso de alcohol, una dieta inapropiada, comer deprisa o la ingesta de determinados azúcares y edulcorantes.

También influyen el sedentarismo y otros factores culturales o sociales, factores psicológicos, estrés laboral o ambiental e incluso susceptibilidad genética.

No obstante, los expertos aclaran que para hablar de Síndrome del Intestino Irritable es necesario que exista dolor o malestar abdominal frecuente, de al menos tres días al mes durante tres meses.

Para evitar los trastornos intestinales, los expertos recomiendan no hacer comidas abundantes o ricas en aceites, grasas y salsas; tomar alimentos ricos en fibra; comer pescado entre tres o cinco veces a la semana; e incorporar yogures o leches fermentadas con bifidobacterias.

Además, instan a elegir carnes magras como pollo, pavo o conejo; beber entre 1,5 y 2 litros de agua mineral al día y evitar el consumo de alcohol y tabaco; comer despacio y masticar bien; practicar ejercicio físico no extenuante de forma regular y mantener un peso saludable.