

[ACTUALIDAD](#)[SOCIEDAD](#)[REALEZA](#)[CINE](#)[MUSICA](#)[ESTILO](#)[< ANTERIOR](#)

9 DE 31

[SIGUIENTE >](#)

Síndrome del intestino irritable, ¿se puede prevenir?



Se trata de una patología digestiva que padece el 15% de los españoles. ¿Sus síntomas? Dolor abdominal frecuente, alteración del tránsito intestinal y sensación de hinchazón permanente de forma periódica. Para prevenirlo e, incluso, suprimirlo basta con llevar a cabo unas sencillas pautas dietéticas como masticar despacio la comida o tomar un yogur con bífidos como postre.