

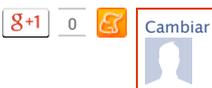
[MedicinaTV](#) » [Reportajes](#) » El síndrome del intestino irritable se diagnostica muy tarde

Por fecha Por enfermedad



22/10/2013

## El síndrome del intestino irritable se diagnostica muy tarde



Twitter 2

**También conocido como colon irritable, se manifiesta con dolor abdominal, diarrea, estreñimiento o gases y afecta notablemente la calidad de vida de los pacientes.**

El 15 por ciento de los españoles sufre el síndrome del intestino irritable y, de ellos, el 50 por ciento tarda hasta 10 años en consultar al médico sobre este problema, según han advertido el director general de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), Ricardo Burón, y los médicos y expertos de la organización Miguel Bixquert Jiménez y Enrique Rey Díaz-Rubio, con motivo de la celebración del Día Nacional de la enfermedad.

Se trata de un trastorno intestinal que, aunque no presenta complicaciones graves para la salud, perjudica "seriamente" la calidad de vida de los pacientes ya que se manifiesta con dolor abdominal, diarrea, estreñimiento o gases. Unos problemas que padecen ocasionalmente una de cada tres personas.

"Este síndrome es la máxima expresión de todos los problemas digestivos y entorpece de manera muy importante a la calidad de vida de las personas", ha comentado el doctor Rey, quien ha reconocido que los principales inconvenientes para diagnosticarlo es que se manifiesta de diferente forma en los pacientes y que no se conocen cuáles son las causas por las que se origina.

Ahora bien, este trastorno afecta a dos mujeres por cada hombre y, en los casos de dolor extremo, lo sufren cuatro mujeres por cada hombre. Asimismo, los expertos han informado de que el síndrome del intestino irritable es el responsable del 12 por ciento de las consultas en Atención Primaria y del 28 por ciento en las del especialista.

En este sentido, Bixquert ha recordado la importancia que tiene llevar a cabo una dieta sana y equilibrada, la práctica diaria de ejercicio físico y no fumar ni beber alcohol. Además, el experto ha alertado de lo "tarde" que se cena en España y ha asegurado que la mejor hora para comer son las 14.00 horas y para cenar entre las 19.30 horas y las 20.00 horas.

"Es una barbaridad lo tarde que cenamos en España porque a esas horas la comida que consumimos no la digerimos", ha alertado, para subrayar la necesidad de que se invierta entre 18 y 25 minutos en comer y cenar, con el fin de masticar "muy bien" los alimentos.

Por otra parte, ha aconsejado no hacer comidas abundantes o ricas en aceites, grasas y salsas; tomar cinco porciones diarias de hortalizas y frutas; consumir cereales integrales, legumbres, frutos secos así como probióticos y productos antioxidantes. En este aspecto, el especialista ha recomendado lavar con agua caliente las manzanas y peras para quitarles la cera que contienen en la piel.

Además, es importante comer pescado entre 3 y 5 veces a la semana; incorporar a la dieta yogures o leches fermentadas con bifidobacterias; elegir carnes magras como conejo, pollo o pavo; beber entre un 1,5 litros y dos litros de agua mineral al día; practicar ejercicio; y mantener un peso saludable.

Para concienciar sobre la necesidad de llevar a cabo esta serie de consejos, la FEAD ha puesto en marcha una jornada de sensibilización en el Mercado de San Antón de Madrid en la se han realizado dos talleres para enseñar a cocinar y a comer para cuidar el bienestar digestivo.



### PUBLICIDAD

### Reportajes relacionados:



Uno de cada cuatro pacientes olvida tomar su medicación



Día Mundial de la Diabetes



Dieta para un corazón sano



Falsos mitos entorno a la halitosis



Tratamientos para la vejiga hiperactiva



El uso de cigarrillos electrónicos durante un año reduce el riesgo de volver a fumar



La disfunción eréctil y los problemas urinarios no sólo se deben a la edad

[Ver más Reportajes »](#)



Leave a message...

El mejor ▾ Comunidad

Compartir

Aún no ha comentado nadie.

TAMBIÉN EN MEDICINATV

¿QUÉ ES ESTO?

**La rehabilitación acuática ayuda a los mayores a mejorar la motricidad, la ...**

Un comentario • hace 4 meses

**Fernando Rodríguez** — Muy buen aporte. Los ejercicios de rehabilitación son fundamentales para lograr el mayor ...

**Centros de investigación punteros lamentan la "dificultad creciente" ...**

Un comentario • hace 4 meses

**Daniel Guzmán** — En la actualidad existen iniciativas enfocadas a atraer investigadores de gran talento para que ...

**La diabetes tipo 2, relacionada con la obesidad, cada vez a edades más ...**

Un comentario • hace 3 meses

**Mary Paz Vargas** — Hay un Tratamiento muy reciente con éstos Ingredientes: Todoel Complejo B, Stevia, Maca, ...

**I Día Nacional contra el Colesterol | Reportaje**

Un comentario • hace 2 meses

**Kini** — ¿Es verdad que el danacor te reduce los niveles de colesterol?

[Suscríbete](#)

[Add Disqus to your site](#)

MedicinaTV.com no se hace responsable de las opiniones expresadas por los usuarios de esta web en sus comentarios, se reserva el derecho a publicar o eliminar los comentarios que considere oportunos.

Síguenos en:

[Publicidad](#)

[Condiciones de Uso y Política de Privacidad](#)

©2013 MedicinaTV.com. Todos los derechos reservados.

Se prohíbe la reproducción parcial o completa, ya sea en medios escritos, electrónicos o de cualquier tipo, del material publicado en estas páginas web. Para solicitar permiso de reproducción dirigirse a [MedicinaTV.com](#)