



ondacero.es



Escuchar EN DIRECTO

Herrera en la Onda

Audios

Podca

[Entra](#)

• F

[Noticias](#)[Deportes](#)[Programas](#)[Blogs](#)[Sólo en ondacero.es](#)**EDITORIAL DE HERRERA**

Este Gobierno parece que lleva toda la vida¿

**ROSA DE LOS VIENTOS**

¿Puede morir asesinado el Papa?

**GENTE VIAJ**

La Catedral una joya del

[Herrera en la onda](#)[Julia en la onda](#)[Noticias mediodía](#)[La Brújula](#)[Al primer toqu](#)[En buenas manos](#)[Noticias](#)

EN BUENAS MANOS

Colon irritable

Dr. Bartolomé Beltrán | Madrid || Actualizado el 23/10/2013 a las 12:08 horas

Estos problemas los padecen ocasionalmente una de cada tres personas, pero lo verdaderamente grave es que, de ellos, el 50 por ciento tarda hasta 10 años en consultar al médico sobre sus síntomas.

[Cambiar](#)
 1

 0

El 15 por ciento de los españoles sufre el **Síndrome del Intestino Irritable (SII)**, una patología que es la máxima expresión de todos los problemas digestivos y 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**. Estos problemas los padecen ocasionalmente una de cada tres personas, pero lo verdaderamente grave es que, de ellos, el 50 por ciento tarda hasta 10 años en consultar al médico sobre sus síntomas. El diagnóstico se basa en una minuciosa historia clínica junto a una completa exploración física, las cuales nos orientarán hacia la posibilidad de tratarse de un SII. Entonces, para completar el diagnóstico de sospecha, deberemos realizar diversas pruebas complementarias que nos descarten la existencia de patología orgánica (diagnóstico por exclusión). Entre estas pruebas complementarias podemos incluir análisis generales y específicos de sangre, orina y heces, estudios radiológicos de abdomen con y sin contraste, **ecografía abdominal y sigmoidoscopia/colonoscopia**. Dependiendo de los síntomas y de la edad del paciente, determinaremos en cada caso las pruebas más adecuadas para llegar al diagnóstico de SII. 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, es importante saber que este trastorno afecta a dos mujeres por cada hombre y, en los casos de dolor extremo, lo sufren cuatro mujeres por cada hombre. Es muy importante llevar a cabo una dieta sana y equilibrada, la práctica diaria de ejercicio físico y no fumar ni beber alcohol. Además, la hora de realizar las comidas es fundamental. La mejor hora para comer son las 14.00 horas y para cenar entre las 19.30 horas y las 20.00 horas. En España cenamos muy tarde y a esas horas la comida que consumimos no la digerimos. Resulta imprescindible invertir entre 18 y 25 minutos en comer y cenar, con el fin de masticar muy bien los alimentos. También es aconsejable 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. Por

último, explicar que 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 son hábitos a tener en cuenta. Seguro.

Cambiar

Twitter 1

g+1 0

0 Comentarios

Publicidad



¿Un iPhone nuevo por 17€?

Experto en compras desvela cómo españoles consiguen gangas usando un sorprendente truco

www.megabargains24.com

Depósito NARANJA a 4 meses.

2,40% TAE

para nuevos clientes

Cuenta Naranja ING Direct

Depósito 4 meses al 2,40% TAE para nuevos clientes. ¡Es el momento de ahorrar!

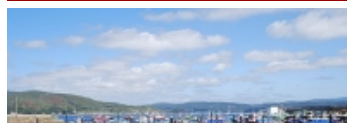
www.ingdirect.es



Compartir en: Facebook Windows Live

COMENTAR

muchosplanes.com



Pasa una estancia junto a Finisterre, en Costa da Morte, con desayuno

Descuento
-50 %

Precio
20 €



Gran menú de hamburguesa de vacuno, patatas, fingers de queso y

Descuento
-66.67 %

Precio
8 €



Smartphone Android 4.2 de 4,7", Quad Core y Dual SIM GPRS

Descuento
-49.75 %

Precio
99.99 €



Láser rejuvenecimiento: elimina ojeras, reduce arrugas y regenera

Descuento
-55.28 %

Precio
89 €

muchosplanes.com

Los mejores planes, al mejor precio

PROGRAMAS Herrera en la Onda | Noticias Mediodía | Julia en la Onda | La Brújula | Al Primer Toque | Radioestadio Te doy mi palabra | Gente viajera | Como el perro y el gato | En buenas manos | Radioestadio del motor La rosa de los vientos

EMISORAS Albacete | Alcalá de Henares | Alicante | Almería | Aragón | Cantabria | Catalunya | Castellón | Ceuta Madrid | Mallorca | Málaga | Marbella | Mérida | Murcia | Jaén | Pamplona | Talavera de la Reina | Se

SÓLO EN ONDACERO.ES La Divisa | Rock & Roll Animal | 10 historias, 10 canciones | Historias del mar | Conecta2

ULTIMA HORA Madrid 2020 | Noticias | Deportes | Economía | Actualidad y Sociedad

APPS Aplicación Radio en Google Android | Aplicación Radio Itunes | Aplicación Radio Windows Phone

NUEVO PODCAST | RSS | ÚNETE A GOOGLE PLUS PARA SEGUIR ONDA CERO | TELEVISIÓN | MÚSICA | N