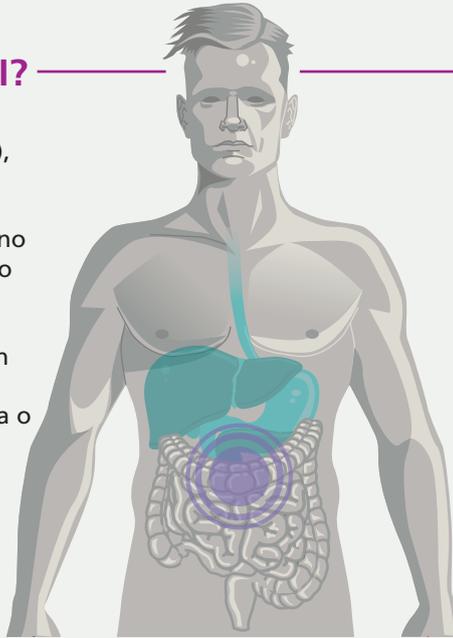


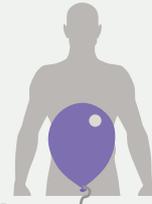
Síndrome del Intestino Irritable (SII)

¿QUÉ ES EL SII?

• El Síndrome del Intestino Irritable (SII), más popularmente conocido como colon irritable es un trastorno funcional del intestino en el que se asocia dolor o molestia abdominal, hinchazón abdominal y estreñimiento, diarrea o ambos. Suele manifestarse con recaídas.



SÍNTOMAS



1. hinchazón abdominal



2. dolor abdominal



3. estreñimiento, diarrea o ambos

A lo largo de la vida, todos experimentamos algún episodio de estreñimiento o diarrea, hinchazón y dolor abdominal. Es normal. **Pero si sucede a menudo, puede que esto suponga un problema y altere la calidad de vida de quien lo sufre.**

CALIDAD DE VIDA



• El SII **puede tener un impacto significativo** en la calidad de vida de quienes lo padecen, en ocasiones **mayor que el de otras enfermedades** como asma, migraña o diabetes mellitus.

DIAGNÓSTICO



• En España **2 de cada 5** personas no saben qué es el SII a pesar de padecer los síntomas. Esto se debe principalmente a la falta de conocimiento de la enfermedad.

• Es muy importante que el paciente **conozca los síntomas** y cuál es su posible relevancia para identificar la enfermedad y acudir al médico en caso de ser necesario.



SUBTIPOS

Existen tres subtipos de SII:



SII-E

• Síndrome de Intestino Irritable que cursa con estreñimiento: **SII-E**



SII-D

• Síndrome de Intestino Irritable que cursa con diarrea: **SII-D**



Mixto

• Síndrome de Intestino Irritable **mixto**: que alterna estreñimiento y diarrea.

PREVALENCIA

En España es del **8%**



Un tercio de pacientes de cada subtipo



Afecta más frecuentemente al **sexo femenino**

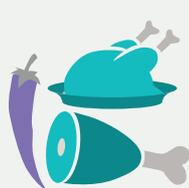
Entre los **20 y 50 años**

RECOMENDACIONES

Existen una serie de hábitos que pueden ayudar a mejorar los síntomas:



Comer de forma **saludable**



Evitar **comidas copiosas** y alimentos flatulentos o cocinados con mucha grasa



Marcar **horarios** para comer e ir al WC



Beber **1,5 o 2** litros de agua al día



Practicar **ejercicio físico** con regularidad



Practicar actividades **relajantes y sociales**

Si no se consiguen controlar los síntomas con estas recomendaciones, podría ser necesario el tratamiento con fármacos de acuerdo a las recomendaciones médicas.

Una iniciativa