

¿Qué es el Síndrome del Intestino Irritable?

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.

En España 2 de cada 5 personas no saben qué es el Síndrome del Intestino Irritable (SII) a pesar de padecer los síntomas. Por ello es fundamental que se conozcan los mismos y cuál es su posible importancia para identificar la enfermedad y poder acudir al médico en caso de ser necesario.

Infórmate sobre el Síndrome del Intestino Irritable en www.saludigestivo.es

#ConoceDaleVoz

Una iniciativa



Con la colaboración de:
 **Almirall**
Soluciones pensando en ti




¿Reconoces? Estos síntomas?

Hinchazón, dolor abdominal y estreñimiento, diarrea o ambos



Síndrome del Intestino Irritable

Síntomas

-  Hinchazón
-  Dolor o molestia abdominal
-  Estreñimiento, diarrea o ambos

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

Síndrome del Intestino Irritable

Subtipos

Existen tres subtipos:

- ✓ Síndrome de Intestino Irritable que cursa con estreñimiento: SII-E
- ✓ Síndrome de Intestino Irritable que cursa con diarrea: SII-D
- ✓ Síndrome de Intestino Irritable mixto: que alterna estreñimiento y diarrea.

Prevalencia

En España la prevalencia es del 8%. Aproximadamente un tercio de los pacientes presentan el subtipo SII-E (que cursa con estreñimiento), otro tercio SII-D (que cursa con diarrea) y el último tercio presenta SII-Mixto (alterna estreñimiento y diarrea).

Afecta más frecuentemente al sexo femenino, señalándose habitualmente una mayor prevalencia entre los 20 y 50 años.

Calidad de vida

El Síndrome del Intestino Irritable no comporta una mayor probabilidad de padecer cáncer ni acorta la vida, sin embargo, 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.

Recomendaciones

Existen una serie de hábitos que pueden ayudar a mejorar los síntomas del Síndrome del Intestino Irritable:

- ✓ Comer saludablemente.
- ✓ 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
- ✓ Realizar actividades relajantes y sociales.

TEST DEL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

¿Sueles padecer de dolor o molestia abdominal?

SI NO

Si respondes afirmativamente, te invitamos a que sigas con el test:

¿Te identificas con alguna de estas situaciones?

- | | |
|---|---|
| ¿Vas al baño menos de 3 veces por semana? | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |
| ¿Te cuesta mucho evacuar? | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |
| ¿Sientes a menudo el vientre muy hinchado? | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |
| ¿Tienes diarrea frecuentemente? | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |
| ¿Tienes la sensación de que no has "acabado"? | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |
| ¿Tienes ruidos intestinales y/o gases? | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |

¿Sientes que estos síntomas afectan a tu calidad de vida?

- | | |
|--|---|
| ¿Te condicionan cuando sales de viaje? | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |
| ¿Te condicionan al comer fuera de casa? | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |
| ¿Evitas actos sociales si no tienes un WC cerca? | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |
| ¿Han influido en tu concentración laboral? | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |
| ¿Te avergüenza hablar de ellos? | SI <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/> |

Si respondiste positivamente a 1 o más preguntas de cada apartado, no dudes en consultar con tu médico. **Puedes sentirte mejor.**

Revisión: Dr. Enrique Rey. Jefe de Servicio Aparato Digestivo. Hospital Clínico San Carlos (Madrid)

Una iniciativa



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO

Con la colaboración de:

 **Almirall**
Soluciones pensando en ti