

¿Qué es

El síndrome del intestino irritable (SII)?

El síndrome del intestino irritable (SII) es un problema común que afecta al intestino. El intestino se conoce como 'las tripas'. Estas palabras significan lo mismo. El SII puede ser desagradable, pero no le causará ningún daño al cuerpo. Es posible que sienta dolor, calambres, gases, diarrea y estreñimiento. Esto es debido a que los músculos en sus intestinos no funcionan adecuadamente y se mueven demasiado de prisa o demasiado despacio. Estos problemas pueden durar mucho tiempo pero las buenas noticias son que hay muchas maneras de aliviarlos.



¿QUÉ SENSACIÓN PRODUCE EL SII?

Es posible que usted sienta:

- ❑ Calambres y dolor en la parte baja del abdomen (los intestinos)
- ❑ Hinchazón y gases
- ❑ Diarrea o estreñimiento o periodos de primero uno y luego otro
- ❑ Prisa para al baño al levantarse o durante las comidas
- ❑ Alivio del dolor después de ir al baño
- ❑ No sentirse completamente vacío después de ir al baño

No todos sienten lo mismo. Usted puede tener distintas sensaciones de las descritas.

¿CÓMO PUEDO SENTIRME MEJOR?

Las emociones, el ejercicio y la comida afectan los síntomas del SII. Cambios de estilo de vida le pueden ayudar. Consulte con un profesional de salud sobre las terapias siguientes.

QUÉ COMER

Los alimentos que usted come pueden suponer una gran diferencia en el SII. Algunos alimentos que son buenos para otras personas pueden que no sean buenos para usted. A veces necesitará probar diferentes opciones antes de saber cuál es buena para usted. Aquí hay algunas posibilidades.

- ❑ Comer mucha fibra ayuda a mantener los intestinos saludables.
- ❑ Una dieta de eliminación puede ayudarle a encontrar los alimentos que le hacen mal.
- ❑ La dieta FODMAP ha ayudado a muchas personas con SII.
- ❑ Los probióticos pueden ayudar a restaurar el equilibrio saludable de bacterias beneficiosas en los intestinos
- ❑ La menta relaja los músculos de los intestinos, y reduce los calambres y el dolor.



For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/sii



NCIPH National Center for
Integrative
Primary Healthcare

www.nciph.org

EL EJERCICIO

Otra manera de sentirse mejor es hacer ejercicio con regularidad. Tres o cuatro veces a la semana durante 25-40 minutos es ideal. Si usted no hace ejercicio regularmente, comience despacio y aumente hasta llegar a una rutina satisfactoria.

EL SUEÑO

Los problemas con el sueño son comunes en las personas con SII, pero pequeños cambios en los hábitos nocturnos pueden suponer una gran diferencia. Aprenda más en nciph.org/sii.



LA MENTE Y EL CUERPO

Su mente y su cuerpo están conectados. Por esta razón, los pensamientos y los sentimientos son importantes. Cuidar esta parte de su vida supondrá una gran diferencia. Estos métodos son indicados.

LA HIPNOTERAPIA DIRIGIDA A LOS INTESTINOS (GDT, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

La GDT le enseña a relajarse hasta que esté casi soñando. Con esta relajación profunda será capaz de relajar los músculos y representar en la mente intestinos saludables. Muchas personas consideran este terapia para controlar el SII. Puede que quiera probarla por su cuenta, usando el autohipnotismo.

LA TERAPIA COGNITIVA DEL COMPORTAMIENTO (TCC)

Hablando con el terapeuta sobre sus pensamientos y sentimientos aprenderá a hacer cambios que le ayudarán a sentirse mejor.



Updated April 2017

ESCRIBIR UN DIARIO

Escriba sus sentimientos, pensamientos y experiencias. Ayuda a expresar los sentimientos, emociones y recuerdos que afectan al SII.

NOTAS DEL PACIENTE

Two columns of horizontal blue lines for writing.