



Vivir con el síndrome de intestino irritable (SII)



Descripción general

Si padece el síndrome de intestino irritable (SII, o IBS por sus siglas en inglés), usted ya sabe cuán frustrante puede ser esta afección. Es incómodo e inconveniente y puede ser embarazoso. La buena noticia es que usted puede tomar medidas para manejar sus síntomas. Estos consejos le ayudarán.

Controle su dieta

Primero, consuma una dieta que sea la indicada para usted. Coma alimentos nutritivos en forma regular y beba mucha agua. Algunos alimentos y bebidas hacen que los síntomas del SII se agudicen. El alcohol, la cafeína, los frijoles, el brócoli y los alimentos grasos son ejemplos comunes de ello. Averigüe qué cosas son las que irritan sus intestinos, y evítelas. Y tenga cuidado con la fibra. Si no consume suficiente fibra, puede estreñirse. Pero demasiada fibra puede producir gases y calambres. Por eso, encuentre la cantidad de fibra que sea adecuada para usted.

Ejercítese con regularidad

Haga ejercicios en forma regular. Esto es bueno para su salud en general, y alivia el estrés. Y mantener el estrés bajo control puede ayudar a evitar que se agudicen sus síntomas del SII.

Tenga cuidado con los medicamentos

Tenga cuidado al tomar medicamentos de venta libre para la diarrea o el estreñimiento. Estos a menudo están diseñados para un uso de corto plazo, por lo que es muy importante tomarlos según las indicaciones. Hable con su médico o farmacéutico si tiene alguna duda acerca de ellos.

Conclusión

Si asume un papel activo en su cuidado y sigue los consejos de su médico, usted podrá aprender a manejar los síntomas del SII en forma exitosa.

