



# *Síndrome del intestino irritable*

## *Lo que usted debe saber*

¿Sabía usted que si sufre de frecuentes calambres abdominales, hinchazón en el vientre (estómago), gases, diarrea o estreñimiento podría tener el síndrome del intestino irritable?

### ¿Qué es el síndrome del intestino irritable?

El síndrome del intestino irritable (IBS por sus siglas en inglés) es un trastorno funcional del intestino grueso, lo que significa que el intestino no funciona en absoluto o no funciona adecuadamente. El IBS no es una enfermedad, sino un conjunto de síntomas.

### ¿Cuáles son los síntomas del síndrome del intestino irritable?

Los síntomas principales de IBS son

- dolor o malestar en el vientre, que a menudo se alivia al evacuar
- diarrea crónica, estreñimiento o ambas cosas

Otros síntomas son

- moco blanquecino en las heces
- vientre inflamado
- sensación de no haber evacuado totalmente

Las mujeres con el síndrome del intestino irritable a menudo tienen más síntomas durante la menstruación.

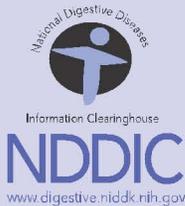
### ¿Cómo sabré si tengo el síndrome del intestino irritable?

El médico podría diagnosticarle IBS tomando como base sus síntomas. No hay pruebas específicas para el IBS, pero es posible que su médico le haga algunas pruebas para descartar otros problemas de salud que pueden causar los mismos síntomas.

### ¿Qué puedo hacer en cuanto al síndrome del intestino irritable?

El IBS no tiene cura, pero usted puede tomar algunas medidas para aliviar los síntomas. Podría tener que probar algunas cosas diferentes para ver qué funciona mejor para usted. Su médico puede ayudarle a encontrar el plan de tratamiento adecuado, que puede comprender

- evitar alimentos que pueden provocar los síntomas, como alimentos grasos, productos lácteos y bebidas gaseosas
- comer alimentos que contengan fibra
- hacer cuatro o cinco comidas pequeñas en lugar de tres comidas grandes
- tomar medicamentos que le ayuden a aliviar los síntomas
- reducir el estrés emocional





## ¿Dónde puedo obtener más información sobre el IBS?

### National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Teléfono: 1-800-891-5389

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: [nddic@info.niddk.nih.gov](mailto:nddic@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov)

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC), o por Internet en [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov). También puede encontrar y leer las publicaciones del NDDIC disponibles en español en [www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp](http://www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health

NIH Publication No. 07-6189S  
Agosto 2007