



Síndrome del Intestino Irritable¹

El **Síndrome del Intestino Irritable (SII)** es un trastorno intestinal caracterizado por dolor abdominal recurrente asociado con la defecación o con un cambio en el hábito intestinal ya sea diarrea, estreñimiento o alternancia de ambos, acompañado de hinchazón o distensión abdominal.



Algunos factores causales del SII²

Los trastornos gastrointestinales funcionales o trastornos de la interacción eje cerebro-intestino representan una serie de trastornos de motilidad que se diagnostican ante la ausencia de una patología gastrointestinal estructural.



Estrés



Factores genéticos



Infecciones intestinales



Hábitos de alimentación



Influencia nerviosa y hormonal



Mecanismos del sistema inmune

Síntomas¹

Dolor abdominal / 1 vez por semana



• Relacionado con la evacuación intestinal.



• Cambio en la frecuencia defecatoria.



• Cambio en la forma (aspecto) de las heces.

Síntomas observados en los últimos 3 meses.

Consulte con su médico tratante. Material dirigido para pacientes.



Puntos a recordar⁴

Principales recomendaciones de dieta y estilo de vida para el manejo multidisciplinario en pacientes con SII



De acuerdo al diagnóstico su médico puede prescribir ciertos medicamentos.⁶



Establecer un patrón regular de comidas, evitando saltarse tiempos, dejar largos intervalos entre comidas o comer tarde en la noche, evitar comidas abundantes, comer sin distracciones.



Evitar el consumo excesivo de café y bebidas alcohólicas, su médico le dará recomendaciones específicas de acuerdo a sus síntomas.



Evitar el consumo de alimentos picantes, ya que estos pueden desencadenar síntomas gastrointestinales, como dolor abdominal y reflujo, especialmente en pacientes con SII.



Evitar el consumo de grasas o preparados con mucha grasa, ya que estos alteran la eliminación de gases intestinales.



La linaza puede mejorar el estreñimiento causado por el SII porque ablanda las heces y facilita la evacuación.



Se recomienda beber de 1.5 a 3 litros de agua, para mejorar la frecuencia de las deposiciones (heces o evacuaciones) y disminuir la necesidad de laxantes en pacientes con predominio a estreñimiento.



Implementar o aumentar actividades físicas como yoga, caminar, andar en bicicleta o nadar, durante al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana o más.



Terapias cognitivo-conductual y/o relajación que le puede ayudar a relajar los músculos.⁵





Recomendaciones dietéticas⁶

Recomendaciones dietéticas para pacientes con SII.

Siempre es necesario individualizar y seguir el consejo de su médico tratante.

ALIMENTOS	RECOMENDACIÓN GENERAL	ALIMENTOS ACONSEJADOS	
 Lácteos	Evaluar tolerancia a la lactosa y consultar a su médico el reemplazo enzimático de lactasa o eliminación de la dieta en caso crónico.	Yogures naturales edulcorados sin trozos, queso fresco, quesos semicurados, cuajada y leche.	En caso de intolerancia: Evaluar reemplazo enzimático de lactasa.
 Cárnicos, pescados y huevos	Seleccionar preferentemente carnes con poco contenido graso.	Carnes magras de ternera y cerdo (solomillo, lomo) jamón cocido, jamón serrano desgrasado, pollo sin piel y conejo, pescado blanco y huevos.	Embutidos, patés, cerdo graso, cordero, carne grasa y ahumada, vísceras, tocino y salchichas.
 Cereales, legumbres y tubérculos	Evitar alimentos formadores de gas y ricos en fibra insoluble.	Pasta italiana, arroz, papas, pan blanco, biscotes, avena, cebada, legumbres sin piel (en purés tamizados).	Cereales integrales y sus derivados, legumbres enteras.
 Verduras y hortalizas	Moderar el consumo de fibra insoluble y potenciar el de la soluble. Evitar alimentos formadores de gas.	Vegetales en general, teniendo en cuenta las que recomendamos evitar.	Verduras muy fibrosas y flatulentas (alcachofa, espárragos, coles, pimientos, apio, pepino, berenjena, puerro, cebolla, rábanos, etc.).
 Frutas	Disminuir el consumo de fructosa y evitar frutas formadoras de gas.	Elegir las frutas más pobres en azúcares y más ricas en pectinas como: manzana, ciruelas, pera, etc.	Zumos o néctar de fruta, frutas cítricas (especialmente naranja), frutas flatulentas como higo y melón.
 Grasas	Escoger grasas saludables de origen vegetal en lugar de grasas menos saludables de origen animal, le ayudará a disminuir el riesgo de sufrir problemas de salud. ^{7*}	Aceite de oliva virgen y aceite de semillas con moderación.	Fritos, mantequilla, mayonesa, margarina y frutos secos.
 Azúcares y dulces	Probar tolerancia a los alimentos relacionados con alergias alimentaria como el chocolate.	Miel y azúcar con moderación. Repostería casera y con poco aceite.	Bollería y repostería industrial, galletas integrales.
 Bebidas	Beber al menos dos litros de agua al día. Garantizar la hidratación cuando hay descomposición o diarreas.	Agua, infusiones suaves como el tilo, caldos vegetales.	Bebidas gaseosas, alcohólicas, caldos grasos, así como las bebidas energéticas y muy frías.
 Condimentos		Uso moderado de sal, hierbas aromáticas, etc.	Evitar especias picantes e irritantes.

Consulte con su médico tratante. Material dirigido para pacientes.

REFERENCIAS: 1. Sebastián Domingo J. J. Los nuevos criterios de Roma (IV) de los Trastornos Funcionales Digestivos en la práctica clínica. Medicina Clínica. 2017. 2. Sundas A. et al. Correlatos psicosociales de calidad de vida en trastornos gastrointestinales funcionales, Revista de Gastroenterología de México. 3. Pontet Y, Olano C. Prevalencia de síndrome de intestino irritable en América Latina. Rev Gastroenterol Peru. 2021. 4. Cozma-Petruț A et al. Dietary recommendations for IBS. World J Gastroenterol 2017. 5. Revista Médica Sinergia Vol.6 Num.2, Febrero 2021. 6. Romero J. Experto de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) Síndrome de intestino irritable; 2020. 7. MedlinePlus en español [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU.) [Updated December 2020.] Explicación de las grasas en la alimentación.

* Recomendaciones generales del consumo de grasas en la dieta.

