

¿Tiene usted el síndrome del intestino irritable (IBS)?



Cada año, entre el 10 y 15% de adultos en los Estados Unidos sufre el síndrome del intestino irritable (IBS, por sus siglas en inglés). Si usted tiene los síntomas siguientes, podría tener el IBS:

- Dolor repetido en el abdomen (parte baja del vientre)
- Cambios en sus movimientos intestinales que pueden ser diarrea, estreñimiento o ambos
- Náuseas o vómitos

Los médicos no están seguros de cuál es la causa del IBS, pero pueden averiguar si usted tiene IBS u otro problema. Ellos pueden ayudarle a encontrar un tratamiento para que se sienta mejor.

Hay muchas opciones de tratamiento. Estas son algunas de las recomendaciones que los médicos podrían ofrecerle para tratar el IBS:

- Cambiar lo que come
- Tomar probióticos u otros medicamentos
- Encontrar maneras de reducir el estrés, como la meditación o hablar con un terapeuta

Si cree que padece del IBS, llame a su proveedor de atención primaria (PCP) ¡y concierte una cita hoy mismo!



¿Necesita transporte para su cita con el médico? Llame al **(866) 907-1493**.

¿Necesita encontrar un médico? Visite [molinaproviderdirectory.com/wi](https://www.molinaproviderdirectory.com/wi) o llámenos al **(888) 999-2404** (número de TTY: 711), de lunes a viernes, de 8 a.m. a 5 p.m.

Lo que debe comer si tiene el IBS

Una de las formas de aliviar los síntomas del síndrome del intestino irritable (IBS) es seguir una dieta sana rica en fibra y baja en gluten. También puede intentar evitar las grasas saturadas. Asegúrese de beber mucha agua. Cuando elija nuevos alimentos, asegúrese de tener en cuenta cualquier otro problema de salud o alergia alimentaria que usted pueda tener.

Estos son algunos ejemplos de comidas que aliviarán el IBS:

- Carnes magras, como la carne blanca de pollo o pavo
- Huevos
- Pescados grasos, como el salmón o el pescado blanco
- Verduras cocidas sin mantequilla ni especias
- Verduras de hoja verde, como la berza o la col rizada
- Frutas bajas en azúcar, como bayas o melones
- Frutos secos crudos o mantequilla de frutos secos sin sal ni azúcar
- Semillas como las de girasol o calabaza
- Alimentos fermentados con probióticos, como el yogur o el chucrut
- Caldo de huesos



Fuentes:

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/irritable-bowel-syndrome>

<https://gi.org/topics/irritable-bowel-syndrome/>

<https://www.verywellhealth.com/the-ten-best-foods-for-ibs-1945014#:~:text=You%20can%20ease%20your%20IBS,flora%20in%20you%20have%20IBS.>