

# Síndrome del intestino irritable (SII)

## Irritable Bowel Syndrome (IBS)

With irritable bowel syndrome, or IBS, the colon, also called the large intestine or large bowel, is more sensitive than normal. The colon overreacts to medicines, food such as chocolate, milk products, alcohol, caffeine and stress. It is seen in men and women but it is more common in women, and it often occurs in people under age 45.

En el síndrome del intestino irritable o SII, el colon, también denominado intestino grueso o intestino grande, es más sensible de lo normal. El colon reacciona de manera exagerada a los medicamentos, alimentos como el chocolate, los lácteos, el alcohol, la cafeína y el estrés. Se observa en hombres y mujeres, pero es más frecuente en las mujeres y, a menudo se presenta en personas menores de 45 años de edad.

### Signs of IBS

- Cramping pain
- Gas
- Bloating
- Constipation
- Diarrhea
- Mucus with bowel movements

### Signos de SII

- Dolor de tipo calambres
- Gases
- Hinchazón abdominal
- Estreñimiento
- Diarrea
- Moco con las deposiciones

### Your Care

IBS is often diagnosed after checking for other illnesses. You may have:

- An exam
- Lab tests of blood and stool
- A test to look inside the colon

### Cuidados

El SII se diagnostica a menudo después de examinarse por otras enfermedades. Puede realizarse:

- Un examen
- Pruebas de laboratorio de sangre y heces
- Una prueba para ver dentro del colon

It may take some time, but you will find the ways that work best to manage your IBS.

You may need to:

- Avoid the medicines, food and stress that worsen your signs.
- Eat a high fiber diet. High fiber foods include wheat bran, whole grain breads and cereals, peas and beans, nuts, and fresh fruits and vegetables.
- Take medicine to decrease colon cramping.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Puede tomar algún tiempo, pero encontrará las maneras que le funcionen mejor para controlar su IBS. Es posible que deba:

- Evitar los medicamentos, los alimentos y el estrés que empeoran sus signos.
- Comer una dieta rica en fibra. Los alimentos ricos en fibra incluyen salvado de trigo, panes y cereales integrales, guisantes y frijoles, nueces y frutas y vegetales frescos.
- Tomar medicamentos para disminuir los calambres en el colon.

Hable con el médico o con el personal de enfermería si tiene alguna pregunta o inquietud.