

# SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

Síndrome del colon irritable

El síndrome del intestino irritable es un problema que afecta al intestino grueso. Puede causar cólicos abdominales, distensión y cambios en los hábitos intestinales. Algunas personas con este trastorno tienen estreñimiento, otras tienen diarrea. Algunas pasan de un cuadro de estreñimiento a uno de diarrea. Aun cuando el síndrome del intestino irritable puede causar muchas molestias, no daña el intestino.

<https://medlineplus.gov/spanish/irritablebowelsyndrome.html>

## Dieta baja en FODMAP(para mejorar los síntomas del Colon irritable)

Una dieta baja en carbohidratos fermentables, que son tipos de carbohidratos en los alimentos, puede ayudar a algunas personas con SII a controlar sus síntomas.

Una dieta reducida en FODMAP solo debe ser utilizada por personas que hayan sido diagnosticadas con SII por un proveedor de atención médica.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000984.htm>