



Conoce tu intestino y encuentra qué te ayuda

Cuidados prácticos para el síndrome de intestino irritable (SII).



Tus molestias son reales

El SII se relaciona con la comunicación entre el intestino y el cerebro. Puede cambiar la sensibilidad y el movimiento intestinal.

No se explica solo por estrés. El dolor y los cambios al hacer deposición necesitan una evaluación para confirmar el diagnóstico.

Empieza con un cambio pequeño

- Elige una medida que puedas sostener y observa cómo te va.
- Anota dolor, deposiciones, sueño y contexto. Una coincidencia con una comida no demuestra que sea la causa.



Come con un ritmo regular

- Procura horarios regulares y tiempo para comer sin apuro.
- Ajusta porciones según tolerancia. No necesitas una lista universal de alimentos prohibidos.



Muévete y cuida tu descanso

- Camina o realiza una actividad que disfrutes, de forma gradual.
- Busca horarios de sueño regulares. Si el estrés influye, conversa sobre estrategias para manejarlo.



Alimentación sin restricciones de más

Fibra: empieza poco a poco

La fibra soluble puede ayudar. La avena es un ejemplo para conversar y probar según tu tolerancia. Aumentarla de golpe puede aumentar gases o distensión.

La cantidad y el tipo de fibra se ajustan a tus síntomas; añadir más no resuelve todos los casos.

¿Y una dieta baja en FODMAP?

Es una estrategia para algunas personas, si está indicada y con acompañamiento de un nutricionista capacitado. No todos la necesitan.

1. Reducir temporalmente

La fase restrictiva dura como máximo 4 a 6 semanas.

2. Reintroducir

Se vuelven a probar grupos y cantidades de forma ordenada.

3. Personalizar

Se amplía la alimentación según lo que toleras. No es una restricción de por vida.

No retires el gluten antes de una evaluación de enfermedad celíaca. Comenta los cambios de alimentación con tu equipo.

Busca atención inmediata

Sangrado abundante, deposiciones negras como alquitrán, desmayo o dolor abdominal súbito e intenso. No esperes respuesta por WhatsApp.

Pide evaluación pronta ante pérdida de peso inexplicada, fiebre persistente, diarrea nocturna o cambios nuevos y distintos a los habituales. Informa si tu familia tiene cáncer digestivo, enfermedad inflamatoria intestinal o enfermedad celíaca.

La colonoscopia se decide según tu edad, señales de alarma, antecedentes y necesidad de tamizaje. No se indica de rutina para todas las personas con SII.

Fuentes y cuidados web

ACG 2021: guía de SII
NIDDK: alimentación

AGA 2022: alimentación en SII
NIDDK: tratamiento