

Información sobre el Síndrome de Intestino Irritable con Estreñimiento

Conozca más sobre el síndrome de intestino irritable con estreñimiento (**irritable bowel syndrome with constipation, IBS-C**) y obtenga consejos que lo ayudarán a hablar con su proveedor de asistencia de salud.

¿Qué es el IBS-C?

El IBS-C es uno de los tres tipos de síndrome de intestino irritable (IBS) en el que el estreñimiento es un síntoma predominante. El IBS-C es un trastorno funcional del intestino, lo que significa que los intestinos han dejado de funcionar de la manera que deberían. La buena noticia es que el IBS-C se puede tratar.

El IBS-C afecta a millones de adultos en Norteamérica. El IBS-C ocurre en casi un tercio de las mujeres con IBS.

Síntomas del IBS-C

Hable con su proveedor de asistencia de salud si ha experimentado los siguientes síntomas en los últimos 3 meses, que hayan comenzado al menos 6 meses atrás:

- Dolor o molestia abdominal recurrente al menos 3 días por mes en los últimos 3 meses, asociado con 2 o más de los siguientes síntomas:
 - Mejora con un movimiento intestinal.
 - Cambios en la cantidad de movimientos intestinales.
 - Cambios en el aspecto de la materia fecal.
- Materia fecal dura o grumosa al menos el 25% de las veces y materia fecal blanda o acuosa en menos del 25% de los movimientos intestinales (sin el uso de medicamentos antidiarreicos o laxantes).

Una vez que su proveedor de asistencia de salud comprenda claramente sus síntomas, podrá darle un diagnóstico.

Opciones de tratamiento usadas comúnmente

Si bien los cambios en la dieta y en el estilo de vida pueden ayudar, es posible que estas modificaciones no sean suficientes. Existen opciones de tratamiento usadas comúnmente y muchas son de venta libre:

- **Laxantes estimulantes** provocan la contracción de los músculos del colon. Los laxantes estimulantes son medicamentos de venta libre.
- **Suplementos de fibra** absorben el agua en el intestino y ayudan a ablandar la materia fecal.

- **Laxantes osmóticos** llevan agua al colon, lo que ayuda a ablandar la materia fecal
Los laxantes osmóticos son de venta libre o con receta.
- **Probióticos** pueden reforzar el crecimiento de bacterias buenas en el tracto intestinal.
- **También existen opciones** de tratamiento con receta - Consulte a su proveedor de asistencia de salud si hay opciones que podrían ser adecuadas para usted.

Comience la conversación

Para ayudarlo a aprovechar al máximo su visita, a continuación encontrará algunas preguntas para hacerle a su proveedor de asistencia de salud.

- ¿Qué causa el IBS-C?
- ¿Existen determinados alimentos que pueden ayudar a mejorar mis síntomas?
- ¿Será de ayuda aumentar mi ingesta de fibra?
- ¿Cuánta agua debo tomar por día?
- ¿Será de ayuda aumentar mi actividad física/ejercicio físico?
- ¿Qué tratamientos se encuentran disponibles? ¿Cómo pueden ayudar?

Prepárese para su visita. Si tiene alguna otra pregunta o inquietud sobre sus síntomas, anótela y asegúrese de consultar a su proveedor de asistencia de salud.

