

Cositas de Bienestar

Abril es el Mes de Concientización sobre el SII

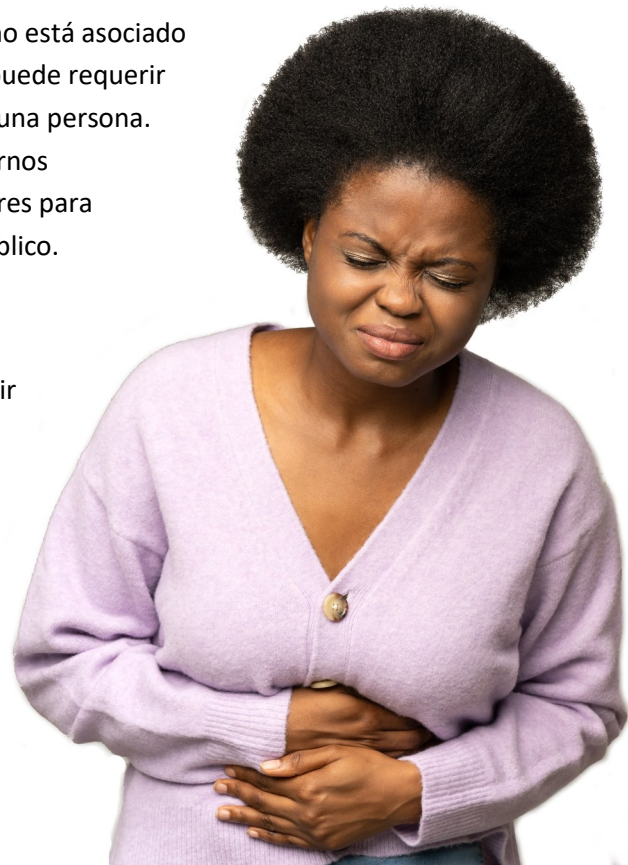


¿QUÉ ES EL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE?

Si sufres del Síndrome del Intestino Irritable (SII), no estás solo. Aproximadamente el 10-15% de los adultos se ven afectados por el SII. Aunque el SII no está asociado con un mayor riesgo de enfermedades potencialmente mortales, puede requerir atención médica significativa y comprometer la calidad de vida de una persona. Durante el mes de abril, la Fundación Internacional para los Trastornos Gastrointestinales (IFFGD) se une a pacientes, familiares y cuidadores para aumentar la conciencia pública sobre el SII y ayudar a educar al público.

El SII, un trastorno gastrointestinal crónico, involucra los intestinos gruesos (colon) y delgado con alteraciones de la función y la sensibilidad intestinal (intestino). Los síntomas del SII pueden incluir dolor abdominal, hinchazón, calambres y cambios en los hábitos intestinales.

La dieta puede afectar el manejo del SII. Los síntomas pueden aumentar por el consumo de alimentos grasos, cafeína y alcohol. Además, el estrés, la ansiedad y la depresión pueden alimentar el SII; Esta es la razón por la cual el SII a menudo se llama un trastorno cerebro-intestino.



Fuentes: <https://aboutibs.org/what-is-ibs/intro-to-ibs/tttreatment.html>

¡Unase al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lea el artículo anterior.
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador al azar entre las respuestas correctas.

Pregunta

Aproximadamente el ___% de los adultos se ven afectados por el SII.

**¡RESPONDE AL DESAFÍO
FITBIT® AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG