

**Alflorex® ha sido evaluado clínicamente,
habiendo demostrado su eficacia
en la reducción de los síntomas del
Síndrome del Intestino Irritable**



Tratamiento

Su médico o farmacéutico le asesorará sobre cuál es el tratamiento más adecuado para su SII, dependiendo de la sintomatología.

Alflorex®

para Colon Irritable

Por cortesía de
Alflorex®
para Colon Irritable



FARMASIERRA
LABORATORIOS
CALIDAD E INNOVACIÓN

Ctra. de Irún, km 26,200.
28709, San Sebastián de los Reyes (Madrid)
Tel.: +34 916 570 659
e-mail: alflorex@farmasierra.com
www.alflorex.es

Síndrome del Intestino Irritable (SII)

Aprenda sobre el SII y cómo
manejar sus síntomas



El Síndrome del Intestino Irritable (SII) es un trastorno funcional crónico del aparato digestivo que afecta a más del 10% de la población. Es una patología muy molesta que puede disminuir mucho la calidad de vida de quien lo sufre, pero no directamente una causa de mortalidad.

¿Por qué tengo SII?

No se conoce con precisión su causa ni existen pruebas específicas para diagnosticarlo. Se trata de un trastorno multifactorial en el que diversos factores pueden intervenir en la aparición de la sintomatología:

- **Infecciones gastrointestinales.**
- **Mala alimentación.**
- **Estrés y ansiedad.**
- **Alteración de la microbiota intestinal.**
- **Antibióticos y otros medicamentos.**
- **Factores genéticos, ambientales, ...**

Y todo ello relacionado con una alteración funcional de la barrera intestinal, que puede provocar efectos dañinos al permitir el contacto de patógenos y de sustancias irritantes habitualmente presentes en el intestino con las capas más internas de la pared intestinal, irritándola y modificando la composición y equilibrio de la microbiota intestinal.

El SII afecta a muchas personas

El SII es un conjunto de síntomas que se manifiesta como cambios y disfunciones intestinales de los que a veces cuesta hablar.

Muchas personas sienten lo mismo que usted. Las estadísticas nos dicen que el SII es mucho más común de lo que pensamos:

- El SII afecta al **10-15%** de la población.
- El **75%** de las personas no hablarán de los problemas intestinales que padecen.
- Afecta fundamentalmente a personas entre los **20-50 años** y con mayor frecuencia a mujeres que a hombres.
- El **33%** de las mujeres con SII sufren continuamente dolor abdominal.
- El **23%** de las personas han perdido un evento importante en su vida como resultado de problemas intestinales relacionados con el SII.

¿Cuándo consultar al médico?

Debe consultar al médico si tiene síntomas como:

- Dolor abdominal recurrente que progresa o se presenta durante la noche.
- Cambios en los hábitos deposicionales.
- Hinchazón abdominal.
- Flatulencia.

Su médico puede descartar otras afecciones y ayudarle a encontrar maneras de aliviar los síntomas del SII.

Recomendaciones dietéticas

- Establezca un **hábito regular de alimentación saludable**. La alimentación es clave en el SII.
- Haga un **seguimiento diario de la dieta** y de los síntomas para detectar lo que le afecta más en cada momento.
- Procure mantener un **horario fijo para las comidas** e intente ir al baño siempre a la misma hora.
- **Coma despacio** y mastique bien los alimentos.
- **Beba abundante líquido** al día, pero limite las bebidas alcohólicas y con cafeína.
- **Limite la ingesta de alimentos grasos.**
- **Aumente el consumo de fibra soluble y modere el consumo de fibra insoluble** (procedente de alimentos integrales).
- **Dar a los intestinos tiempo** para adaptarse a cualquier cambio.
- **¡Cuide su microbiota intestinal!**, los estudios clínicos han demostrado que las personas que padecen SII tienen una microbiota intestinal algo diferente.
- **Probióticos:** la toma de un probiótico específico le puede ayudar a aliviar los síntomas mejorando su microbiota intestinal.

Estilo de vida saludable

- Hacer ejercicio físico regularmente.
- Mantener un peso saludable.
- Controlar el estrés, procurando tener la menor tensión posible en el día a día.
- ¡Practique la técnica de relajación que más le guste!
- Hable con otras personas que padezcan SII, bien a través de redes sociales o de asociaciones de pacientes.

