

# Irritable Bowel Syndrome

## What You Need to Know

Did you know that if you often have belly pain or discomfort that may feel like cramps along with diarrhea, constipation, or both, you could have irritable bowel syndrome?

### What is irritable bowel syndrome (IBS)?

Irritable bowel syndrome is a functional gastrointestinal (GI) disorder, meaning it is a problem caused by changes in how the GI tract works. The GI tract is a series of hollow organs that digest food. People with a functional GI disorder have frequent symptoms, but the GI tract does not become damaged. IBS is not a disease; it is a group of symptoms that occur together.

### What are the symptoms of IBS?

The symptoms of IBS include

- belly pain or discomfort
- changes in bowel habits

For most people with IBS, the pain or discomfort occurs with two of the following:

- starts with bowel movements that occur more or less often than usual

- starts with stool that appears looser and more watery or harder and more lumpy than usual
- gets better after a bowel movement

Other symptoms include

- diarrhea—having loose, watery stools three or more times a day and feeling an urgent need to have a bowel movement
- constipation—having hard, dry stools; having three or fewer bowel movements in a week; or straining to have a bowel movement
- feeling that you haven't finished a bowel movement
- clear liquid in your stool
- a swollen or bloated belly

Your symptoms may often occur after you eat a meal. To have IBS, you must have symptoms at least 3 days a month.

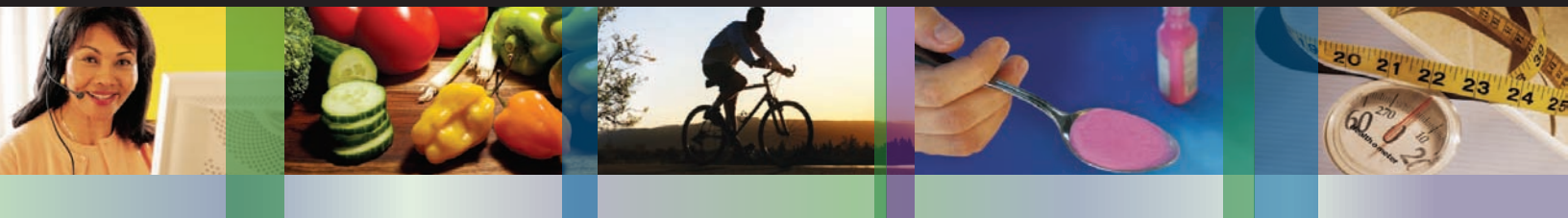
### How will I know if I have IBS?

Your doctor may diagnose IBS based on a physical exam and medical history. Further testing isn't usually needed, though your doctor may do a blood test to look for other problems. More tests may be needed based on the results of the blood test or if you have signs of another problem.



NIH...Turning  
Discovery Into Health®





## What can I do about IBS?

IBS has no cure, but you can take some steps to relieve symptoms. Your doctor may suggest one or more of the following:

- **Changes in eating, diet, and nutrition.** Your doctor may tell you to eat smaller meals more often or smaller portions. You should avoid foods and drinks that make your symptoms worse. Your doctor may have you increase your fiber intake if you have constipation.
- **Medicines.** Your doctor may prescribe medicines that treat constipation or diarrhea or that lessen belly pain.
- **Probiotics.** Probiotics are bacteria normally found in your GI tract. Taking pills or eating certain foods, such as yogurt, that contain probiotics may help your symptoms.
- **Therapies for mental health problems.** If you have a mental health problem, such as stress, that makes your symptoms worse, talk therapy, hypnotherapy, or a type of meditation called mindfulness training may help you feel better.

## Where can I get more information about IBS?

### National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3570  
Phone: 1-800-891-5389  
TTY: 1-866-569-1162  
Fax: 703-738-4929  
Email: [nddic@info.niddk.nih.gov](mailto:nddic@info.niddk.nih.gov)  
Internet: [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov)

The National Digestive Diseases Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.



The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Digestive Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov).

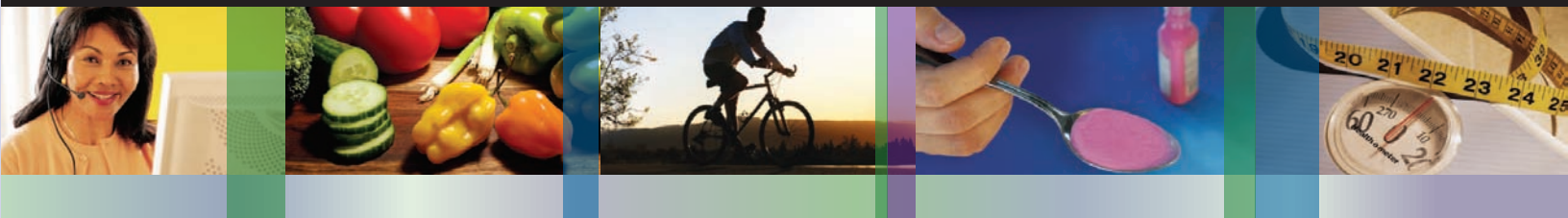


U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health

NIH Publication No. 13-6189  
November 2012



The NIDDK prints on recycled paper with bio-based ink.



# *Síndrome de intestino irritable*

## *Lo que usted debe saber*

¿Sabía que si a menudo siente dolor de barriga, o un malestar que puede sentirse como calambres, junto con diarrea, estreñimiento o ambos, podría tener síndrome de intestino irritable?

### ¿Qué es el síndrome de intestino irritable (SII)?

El síndrome de intestino irritable es un trastorno gastrointestinal funcional, lo que significa que es un problema provocado por cambios en la forma en que funciona el tracto gastrointestinal. El tracto gastrointestinal es una serie de órganos huecos que digieren los alimentos. Las personas con un trastorno gastrointestinal funcional tienen síntomas frecuentes, pero el tracto gastrointestinal no sufre daños. El SII no es una enfermedad, sino un grupo de síntomas que se presentan juntos.

### ¿Cuáles son los síntomas del SII?

Algunos de los síntomas del SII son los siguientes

- dolor de barriga o malestar
- cambios en los hábitos intestinales

En la mayoría de las personas con SII, el dolor o el malestar se produce con dos de los siguientes síntomas:

- comienza con deposiciones que se dan con más o menos frecuencia que la habitual

- comienza con heces que parecen más flojas y acuosas o más duras y con más grumos que lo habitual
- mejora después de una deposición

Algunos otros síntomas son los siguientes

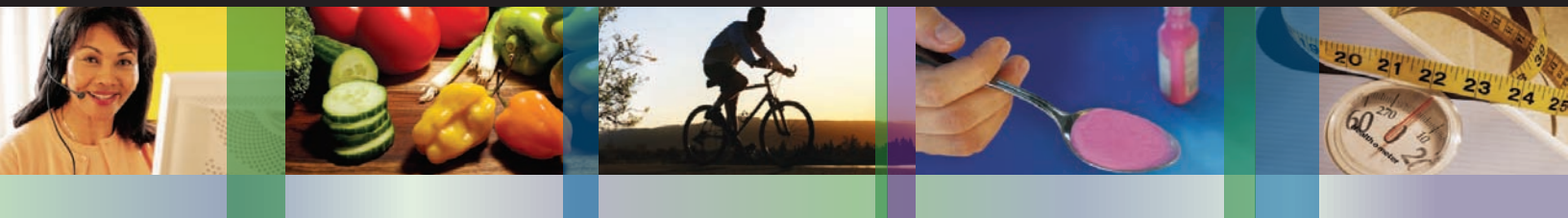
- diarrea (tener heces flojas y acuosas tres o más veces al día y sentir la necesidad urgente de hacer una deposición)
- estreñimiento (tener heces duras y secas, tener tres deposiciones o menos por semana, o tener que esforzarse para hacer una deposición)
- sentir que no terminó de hacer una deposición
- líquido claro en las heces
- barriga hinchada o distendida

Es probable que por lo general los síntomas se presenten después de comer. Para tener el SII, debe tener síntomas como mínimo 3 días por mes.

### ¿Cómo sabré si tengo el SII?

Su médico puede diagnosticarle SII a partir de un examen físico y de sus antecedentes médicos. Por lo general no se requieren análisis adicionales, aunque es posible que su médico le haga un análisis de sangre para buscar otros problemas. Según cuáles sean los resultados del análisis de sangre, o si usted presenta signos de otro problema, puede ser necesario realizar más análisis.





## ¿Qué puedo hacer con respecto al SII?

El SII no tiene cura, pero puede tomar algunas medidas para aliviar los síntomas. Su médico puede sugerirle que tome una o más de las siguientes medidas:

- **Cambios en su alimentación, dieta y nutrición.** Su médico puede indicarle que coma comidas más pequeñas con más frecuencia o que coma porciones más pequeñas. Debe evitar los alimentos y las bebidas que agraven sus síntomas. Su médico puede solicitarle que incremente el consumo de fibra si tiene estreñimiento.
- **Medicamentos.** Su médico puede recetarle medicamentos que tratan el estreñimiento o la diarrea, o que alivian el dolor de barriga.
- **Probióticos.** Los probióticos son bacterias que se encuentran normalmente en el tracto gastrointestinal. Tomar pastillas o comer ciertos alimentos, como yogur, que contienen probióticos puede aliviar sus síntomas.
- **Terapias para los problemas de salud mental.** Si usted tiene un problema de salud mental, como estrés, que empeora sus síntomas, la psicoterapia, la hipnoterapia o un tipo de meditación llamada práctica de la conciencia plena pueden ayudarle a sentirse mejor.

## ¿Dónde puedo obtener más información sobre el SII?

### National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Teléfono: 1-800-891-5389

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: [nddic@info.niddk.nih.gov](mailto:nddic@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov)

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: "¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?" Por favor léala con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC), o por Internet en [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov). También puede encontrar y leer las publicaciones del NDDIC disponibles en español en [www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/index\\_sp.aspx](http://www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH  
AND HUMAN SERVICES  
National Institutes of Health

NIH Publication No. 13-6189S  
Noviembre 2012



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.