



LICENCIATURA EN NUTRICIÓN.

FISIOPATOLOGÍA II

MAPA CONCEPTUAL

SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

DOCENTE:

DR: MIGUEL BASILIO ROBLEDO

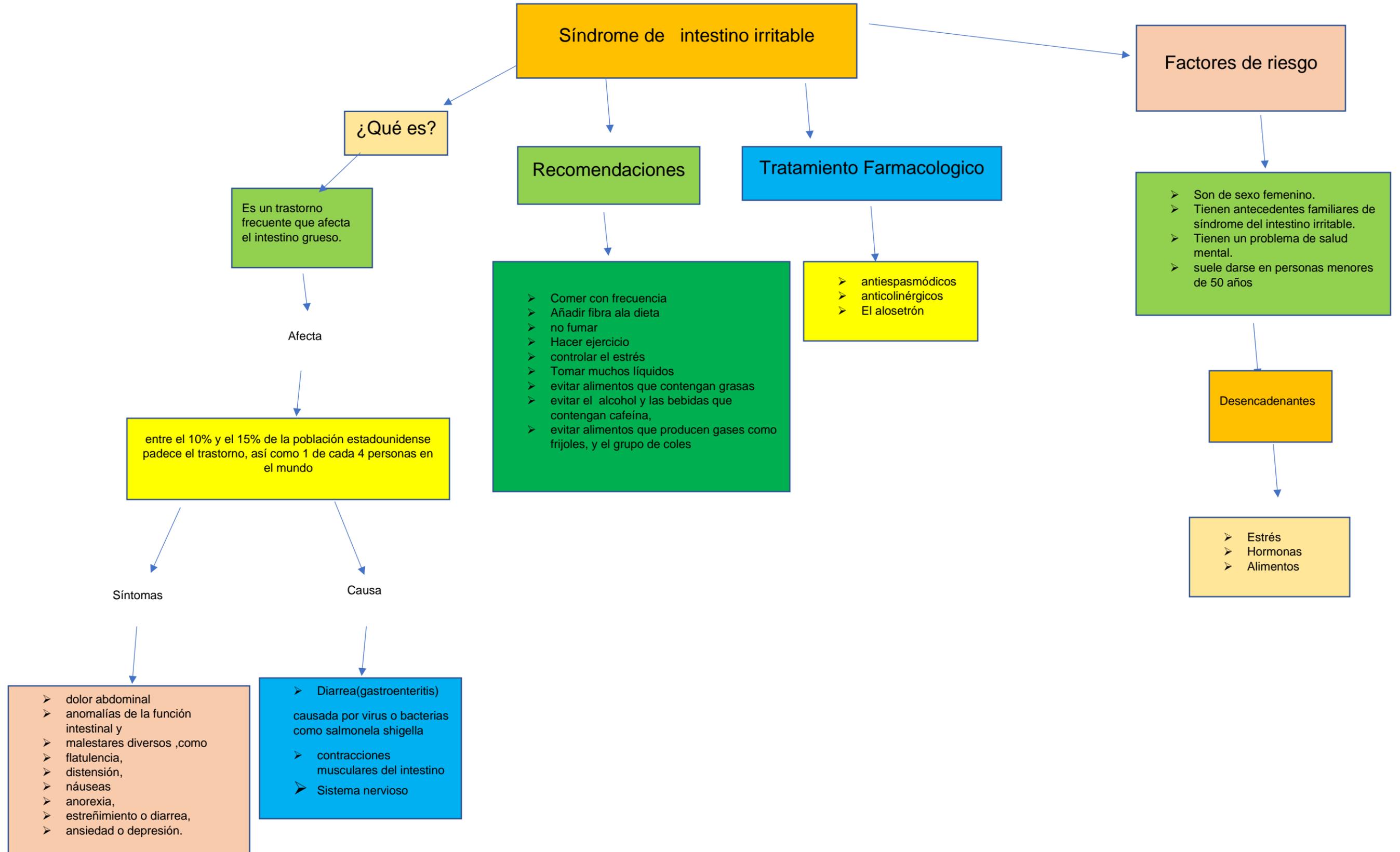
ALUMNA:

VERÓNICA VELÁZQUEZ ROBLERO

CUARTO

CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, A 04 /12/2020.



BIBLIOGRAFIA

FISIOPATOLOGIA DE PORT 9° EDICION ALTERACIONES DE LA SALUD CONCEPTOS BASICOS

SII

DIETOTERAPIA DE KRAUSE

Síndrome del intestino irritable

¿Que es el colon irritable?

Es un síndrome que no está considerado como una enfermedad propiamente tal, sino más bien como un trastorno funcional por que es causado por una contracción y distensión anormal de los músculos intestinales.

Afecta

25 de cada 100 chilenos padecen este síndrome, y en el planeta la proporción es casi la mitad.

Causas

- Predisposición genética
- Tensión emocional
- Suscceptibilidad a ciertos alimentos
- Consumo excesivo de alcohol o café
- Fumar
- Abuso de laxantes

Síntomas

- Retortijones abdominales
- Episodios alterados de diarrea y estreñimiento
- Hinchazón
- Flatulencia
- Náuseas
- Fatiga

Remedios populares

Remedio N° 1:

Consumir un aguacate rociado con dos cucharaditas de vinagre de sidra de manzana lo cual beneficia la digestión facilitando el paso de los alimentos por los intestinos.

Remedio N° 2:

Tomar una cucharadita de melaza disuelta en una taza de agua caliente.

Remedio N°3:

Hervir dos cucharadas de manzanilla en una taza de agua por 10 minutos. Dejar refrescar y tomar después de cada comida.

Remedio N°4:

Lavar dos pedazos (tamaño regular) de raíz de jengibre y luego cortarlos en pedazos pequeños. Después agregarlos a una taza de agua que deberá hervir por 15 minutos. Tomar después de cada comida.

Remedio N° 5 :

Infusiones de manzanillas y menta. Usted puede beneficiarse de los efectos digestivos y calmantes de estas plantas tan conocidas. Añada a 1/2 litro de agua hirviendo 2 cucharadas soperas de Manzanilla y de Menta. Deje reposar durante 5 minutos. Cuele y endulce con miel de azahar o con sirope de arroz.

Recomendaciones

- comer con frecuencia y menos cantidad
- Añadir fibra a la dieta
- Tomar muchos líquidos
- Evitar alimentos que causen sensibilidad y alergias
- Evitar alimentos que produzcan gases
- Reducir las grasas
- Tener cuidado con los alimentos condimentados
- Controlar el estrés
- No fumar
- Hacer ejercicio