

10 consejos para aliviar el colon irritable



- 1 Sigue horarios regulares en las comidas.**
Trata de desayunar, comer y cenar siempre a la misma hora del día y tómate tu tiempo para el descanso posterior y para ir al baño.
- 2 No comas demasiado cada vez.**
Intenta evitar las comidas copiosas y toma porciones más pequeñas y frecuentes.
- 3 Evita los alimentos que estimulen el intestino.**
Productos como cafeína, grasas, leche, alcohol, huevos, trigo, frutos secos, sorbitol (edulcorante), podrían agravar los síntomas.
- 4 Toma más productos con fibra.**
Tomar fibra soluble puede producir una mejora del estreñimiento en aquellos pacientes en los que éste sea el síntoma predominante, aunque probablemente no una mejora global de los síntomas. Por eso, aumenta poco a poco la cantidad de frutas, verduras y hortalizas de tu dieta, prestando atención a cómo te sientan. Puedes pedir ayuda a un nutricionista, quien te recomendará un menú de acuerdo a tus síntomas.
- 5 Hidrátate bien.**
Toma al menos dos litros de líquidos al día (agua, infusiones, caldos...), para que tu organismo se mantenga hidratado.
- 6 No fumes ni bebas alcohol.**
Ambos hábitos pueden agravar los síntomas.
- 7 Realiza ejercicio físico de manera regular.**
Entre otros muchos beneficios, la actividad física y el deporte pueden contribuir a una mejor digestión.
- 8 Controla el estrés.**
Dada la estrecha relación entre el intestino y los nervios, trata de realizar actividades que te ayuden a gestionarlo e intenta entender qué situaciones te lo producen.
- 9 Valora registrar cómo te sientes cada día.**
Procura llevar un diario de alimentos, ejercicios, medicación y estado de salud general para relacionar los síntomas con los factores que los pueden producir.
- 10 Habla sobre cómo te encuentras y cómo te sientes.**
Compartir tus sentimientos y experiencias con otras personas afectadas puede ayudarte a sentirte mejor.