¿Tus molestias se deben a que sufres **colon irritable?**

Este trastorno digestivo funcional se caracteriza por sufrir tanto diarrea como estreñimiento, dolor e hinchazón abdominal. Las personas que lo sufren cada vez son más

Ten en cuenta que las respuestas C son las más perjudiciales

RESULTADOS

Mayoría de A Probablemente los síntomas que notas se deban a un trastorno digestivo puntual. De todas formas, estate atenta.

Mayoría de B Aúnas algunos de los factores (ansiedad, relación entre síntomas y defecación...) por lo que te conviene consultar.

Mayoría de C Aunque este test es orientativo, parece indicar que ese pudiera ser el diagnóstico. Háblalo con tu médico.

1 ¿Te consideras ansiosa y con tendencia a la depresión?

A No. Suelo ser tranquila.
B "Por fuera" no lo parece, pero la ansiedad me supera a diario.
C Sí, ambas cosas.

2 El dolor abdominal que notas...

A Es puntual.
B Se alivia de inmediato después de ir al baño.
C Comienza al hacer de vientre y luego se alivia.

3 ¿Has notado cambios en tus heces (diferente textura, con mucosidad...?

A No.
B A veces, pero creo que depende de lo que como.
C Sí, han cambiado.

4 ¿Has perdido un peso considerable en los últimos meses?

A No.
B He perdido algo.
C Sí, se ha reducido en varios kilos.

Xxx xxxx las xxxxxxx Cxxx xx las más perju xxdiciales

5 ¿Algún familiar cercano lo padece?

A No, no tengo antecedentes familiares.
B Hay afectados en la familia, pero no son cercanos.
C Sí, y muy directos (hermanos o padres).

6 ¿Los síntomas aumentan si tomas alimentos con mucho azúcar (sacarosa) o lácteos (lactosa)?

A No.
B A veces, sí.
C Sí, he comprobado que tomándolos las molestias se recrudecen.

7 ¿El dolor y la hinchazón abdominal empeoran siempre que comes?

A No.
B Sí, pero no siempre.
C Sí.

8 ¿Te han diagnosticado de fibromialgia?*

A No.
B No, pero sospecho que sí tengo esta enfermedad debilitante por mi cansancio y mi dolor generalizado.
C Sí.

9 ¿Has sufrido en los últimos meses una infección alimentaria, por ejemplo con el virus de la salmonella?**

A No.
B No lo sé. He tenido alguna que otra molestia digestiva, pero desconozco si fue por una infección.
C Sí. Y fue una infección importante, con diarreas y vómitos continuos que me impidieron hacer vida normal durante días.

10 ¿Has tenido que tomar muchos medicamentos antibóticos últimamente?

A No.
B Algunos.
C Sí, el médico me los ha recetado para superar diferentes infecciones.

* La Revista "Mayo Clinic Proceedings" asegura que fibromialgia y colon irritable suelen ir "de la mano".
** "Food Poisonal Journal".