



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL



México, D.F., a 20 de febrero de 2013. No. 023.

MODIFICAR HÁBITOS ALIMENTICIOS Y CONTROLAR ESTRÉS, MEDIDAS PARA PREVENIR COLITIS NERVIOSA

- ***Mayor consumo de frutas y verduras así como abundantes líquidos ayudan a corregir el trabajo intestinal***
- ***Tabaquismo y elevada ingesta de alcohol favorecen el padecimiento***

Dolor abdominal constante y en ocasiones muy fuerte, estreñimiento, diarrea o ambos de manera alterna, son manifestaciones de colitis nerviosa, trastorno funcional digestivo caracterizado por distensión y cambios en el funcionamiento intestinal.

Para tratar esta enfermedad es importante realizar cambios en el estilo de vida, primordialmente en la alimentación y un mejor control del estrés, afirmó Luis Eduardo García Romero, gastroenterólogo y endoscopista del Hospital General de Zona número 32, del Instituto Mexicano del Seguro Social.

Las adecuaciones en la dieta, subrayó, incluyen una mayor proporción de fibra, incrementar el consumo de vegetales y cítricos, así como aprender a identificar los alimentos que hacen daño al paciente, como grasas e irritantes.

El especialista explicó que para mejorar el proceso digestivo y alejar la posibilidad de enfrentar un doloroso problema de intestino irritable, se debe llevar una dieta balanceada que incluya frutas, verduras y granos, además de beber abundante agua simple.

El intestino irritable se relaciona con el estado emocional del individuo, como una respuesta del organismo al estrés y a una baja ingesta de fibra y agua.

A pesar de que el padecimiento es muy molesto, subrayó García Romero, no lesiona el intestino ni da pie a una complicación orgánica que ponga en riesgo la vida del enfermo.

El gastroenterólogo del Seguro Social añadió que no debe olvidarse que el tabaquismo y un elevado consumo de alcohol favorecen la colitis, ya que son irritantes de todo el tracto gástrico-intestinal.

--- o0o ---