

# *Irritable Bowel Syndrome*

## *What You Need to Know*

Did you know that if you often have stomach cramps, bloating, gas, diarrhea, or constipation, you could have irritable bowel syndrome?

### What is irritable bowel syndrome?

Irritable bowel syndrome (IBS) is a functional disorder of the large bowel, meaning the bowel doesn't work, or function, correctly. IBS is not a disease, but a group of symptoms.

### What are the symptoms of IBS?

The main symptoms of IBS are

- pain or discomfort in the abdomen, often relieved by a bowel movement
- chronic diarrhea, constipation, or both

Other symptoms include

- whitish mucus in the stool
- a swollen or bloated abdomen
- the feeling that you have not finished a bowel movement

Women with IBS often have more symptoms during their menstrual periods.

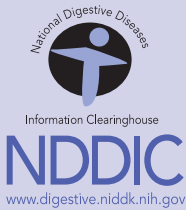
### How will I know if I have IBS?

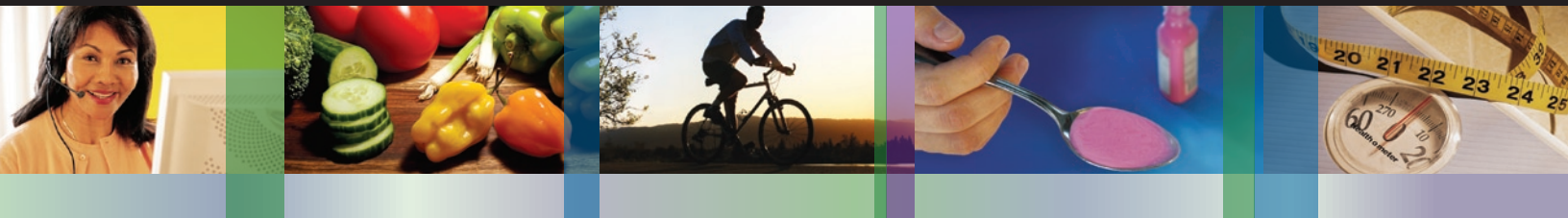
Your doctor may diagnose IBS based on your symptoms. No specific test for IBS exists, but your doctor may do some tests to rule out other health problems that can cause the same symptoms.

### What can I do about IBS?

IBS has no cure but you can take some steps to relieve symptoms. You might have to try a few different things to see what works best for you. Your doctor can help you find the right treatment plan, which may include

- avoiding foods that can trigger symptoms, such as fatty foods, milk products, and carbonated drinks
- eating foods with fiber
- eating four or five small meals instead of three big meals
- taking medicines that help relieve symptoms
- reducing emotional stress





## 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  
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.

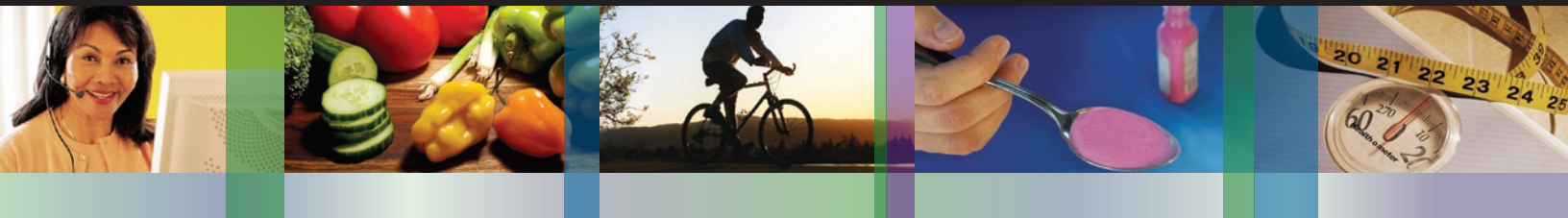


The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Digestive Diseases Information Clearinghouse or on the 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. 07-6189  
August 2007



# *Síndrome del intestino irritable*

## *Lo que usted debe saber*

¿Sabía usted que si sufre de frecuentes calambres abdominales, hinchazón en el vientre (estómago), gases, diarrea o estreñimiento podría tener el síndrome del intestino irritable?

### ¿Qué es el síndrome del intestino irritable?

El síndrome del intestino irritable (IBS por sus siglas en inglés) es un trastorno funcional del intestino grueso, lo que significa que el intestino no funciona en absoluto o no funciona adecuadamente. El IBS no es una enfermedad, sino un conjunto de síntomas.

### ¿Cuáles son los síntomas del síndrome del intestino irritable?

Los síntomas principales de IBS son

- dolor o malestar en el vientre, que a menudo se alivia al evacuar
- diarrea crónica, estreñimiento o ambas cosas

Otros síntomas son

- moco blanquecino en las heces
- vientre inflamado
- sensación de no haber evacuado totalmente

Las mujeres con el síndrome del intestino irritable a menudo tienen más síntomas durante la menstruación.

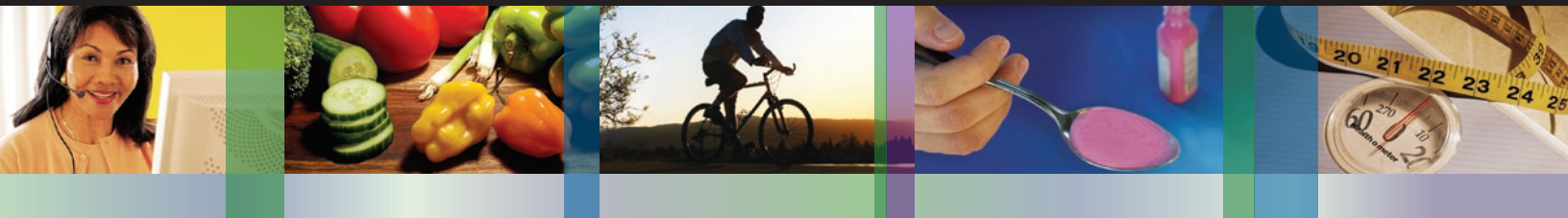
### ¿Cómo sabré si tengo el síndrome del intestino irritable?

El médico podría diagnosticarle IBS tomando como base sus síntomas. No hay pruebas específicas para el IBS, pero es posible que su médico le haga algunas pruebas para descartar otros problemas de salud que pueden causar los mismos síntomas.

### ¿Qué puedo hacer en cuanto al síndrome del intestino irritable?

El IBS no tiene cura, pero usted puede tomar algunas medidas para aliviar los síntomas. Podría tener que probar algunas cosas diferentes para ver qué funciona mejor para usted. Su médico puede ayudarle a encontrar el plan de tratamiento adecuado, que puede comprender

- evitar alimentos que pueden provocar los síntomas, como alimentos grasos, productos lácteos y bebidas gaseosas
- comer alimentos que contengan fibra
- hacer cuatro o cinco comidas pequeñas en lugar de tres comidas grandes
- tomar medicamentos que le ayuden a aliviar los síntomas
- reducir el estrés emocional



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

### National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way  
Bethesda, MD 20892-3570  
Teléfono: 1-800-891-5389  
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 léalo 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/indexsp.asp](http://www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp).



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

NIH Publication No. 07-6189S  
Agosto 2007