



# Colombia vive Positiva

“Porque la educación es clave en la gestión empresarial”



**TALLERES WEB**

**EN S.S.T.**



---

## ¿COLON IRRITABLE?, ¿DIGESTIÓN INADECUADA? RELACIÓN CON LOS ESTADOS EMOCIONALES DE LOS TRABAJADORES.



En este **2020 Positiva** te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCION**  
POSITIVA

**POSITIVA**  
COMPAÑIA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Presente en

---

**Mireya Delgadillo Sánchez**  
Nutricionista – Dietista  
Magister en Alimentación y Nutrición  
Universidad Nacional de Colombia  
Pontificia Universidad Javeriana



# OBJETIVO GENERAL

**Dar a conocer a los asistentes los principales síntomas y causas del colon irritable, la mala digestión y su relación con el componente emocional de los trabajadores**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TABLA DE CONTENIDO

1. Que es el colon irritable?
2. Que es la mala digestión?
3. Como se puede tratar?



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación

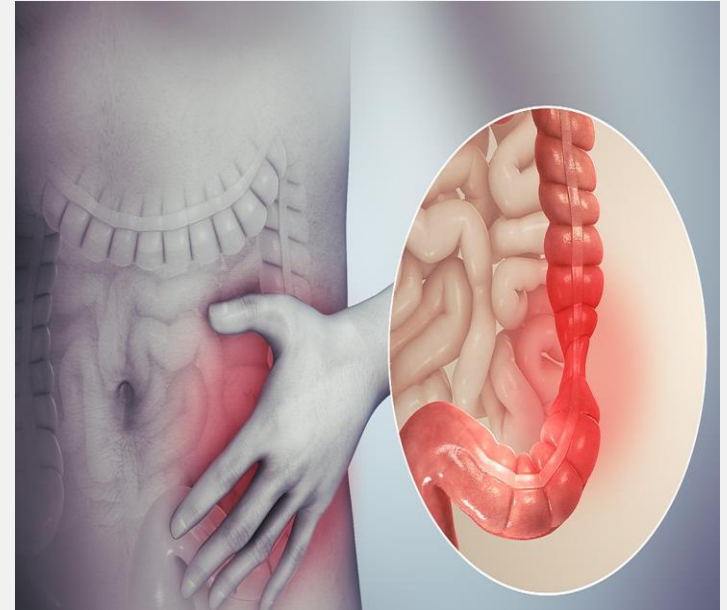


Capital  
Estratégico



## 1. Que es el colon irritable?

El colon irritable, cuya denominación más exacta es síndrome del intestino irritable (SII), se encuentra dentro de un grupo de patologías que son los trastornos funcionales digestivos. "Se define por la **presencia de dolor abdominal recidivante, con periodos sintomáticos y otros sin síntomas, asociado a alteraciones en el ritmo intestinal ocurriendo periodos de diarrea, estreñimiento o ambos.**



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



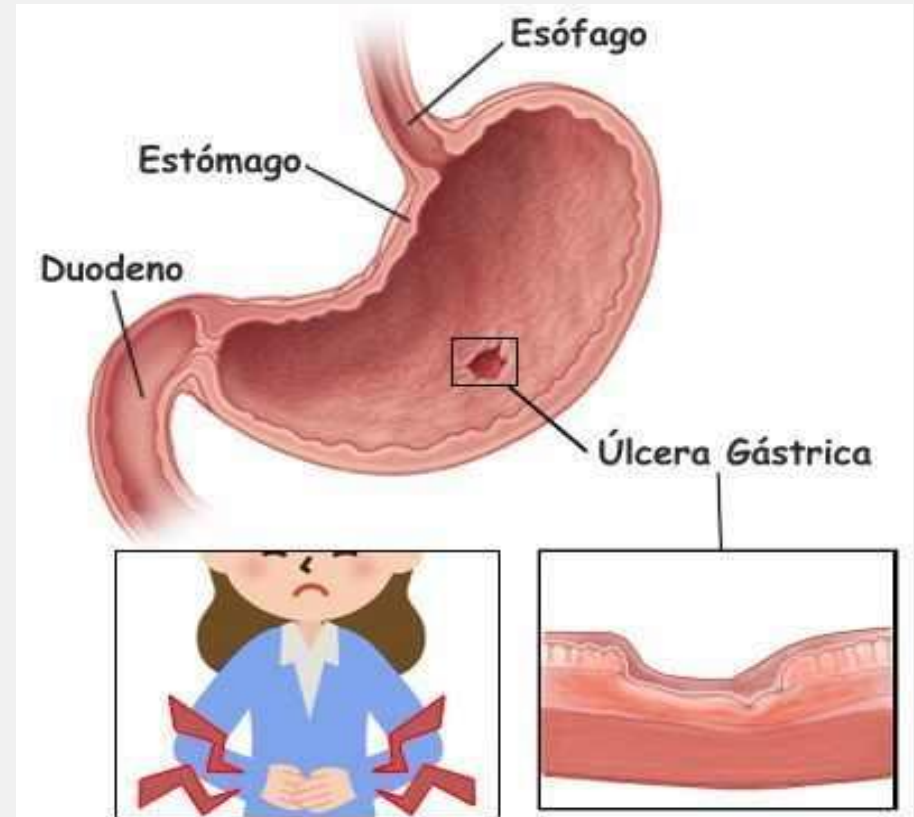
Innovación



Capital  
Estratégico

# 1. Síntomas

- Inflamación
- **Alteraciones de la motilidad y/o de la sensibilidad digestiva**, influenciadas por factores psicológicos. **"Cada vez se está implicando más al eje barrera intestinal-microbiota, es decir la flora intestinal.** Esta parece tener un papel determinante.
- Dolor repetitivo
- Gases
- Acidez



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## 2. Mala Digestión.

La fermentación y la putrefacción por una inadecuada digestión de las proteínas y de los hidratos de carbono genera hinchazón, problemas de ritmo intestinal, intoxicación interna, sobrecarga hepatobiliar.

Los jugos gástricos, como en una cadena de reacciones, apoyan el inicio de liberación de bilis desde la vesícula biliar que actuará sobre los lípidos y realizará sus acciones antisépticas.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



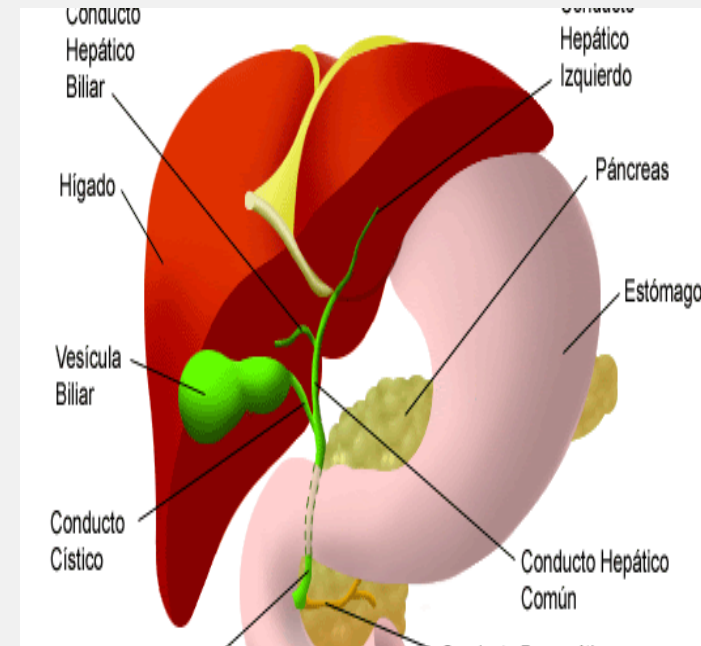
Innovación



Capital  
Estratégico



- Sin suficiente cantidad de bilis o sin una adecuada liberación de la misma, existe fisiológicamente más probabilidad de que se formen cálculos biliares y daño hepatobiliar en general.
- Por otra parte, el páncreas tampoco es estimulado y los jugos pancreáticos son insuficientes, la amilasa pancreática no puede actuar debidamente sobre los hidratos de carbono. Por último, la asociación de jugo pancreático y de bilis no funcionaría correctamente.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Principal Causa

El estrés al que casi nadie escapa, hace que los procesos digestivos no sean prioritarios, y nuestro organismo cree que estamos en una huída continua, ante un terrible acontecimiento, o sea que no hace falta digerir... sino salir corriendo. Si alguna vez ha sufrido un «corte de digestión» por un disgusto, sabe a lo que me refiero.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## Consecuencias de una insuficiente cantidad de ácido clorhídrico y exceso de Stress

- Dolor e hinchazón epigástrica, digestiones lentas, hinchazón abdominal.
- Debilidad, cansancio.
- Debilidad muscular
- Trastornos neurológicos o nerviosos debidos a la falta de vitaminas como B12
- Trastornos debido a la falta de hierro y posible anemia



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

- Uñas quebradizas o estriadas, pelo débil
- Debilidad ósea, osteoporosis
- Mayor posibilidad de gastroenteritis infecciosas
- Intolerancias alimentarias y alergias
- Tasas de triglicéridos y colesterol elevadas
- Cálculos biliares
- Trastornos cardiovasculares



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## TRATAMIENTO NUTRICIONAL

### ¿QUÉ ES UNA DIETA FODMAP?

La **dieta FODMAP**, es la dieta que funciona para mejorar los síntomas del colon irritable, problemas con el tránsito intestinal, hinchazón abdominal y flatulencias. Esta dieta también se recomienda cuando una persona padece **sobrecrecimiento bacteriano**. En este caso se debe realizar durante todo el tratamiento con los antibióticos pertinentes.

“FODMAP son las siglas o acrónimo en inglés de oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables”



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## ¿QUÉ ALIMENTOS SE DEBEN EVITAR O REDUCIR EN UNA DIETA FODMAP?

Los vegetales que suelen caer mal y que debemos evitar son: Alcachofas, espárragos, col, coliflor, coles de Bruselas, brócoli, ajo, puerros, cebolla, guisantes, hinojo, remolacha, champiñones y otras setas.

Dentro de esta lista de hidratos de carbono fermentables, y que por lo tanto debemos evitar comer, hay:

- **Fructosa:** se encuentra en la fruta, en la miel y en los siropes.
- **Lactosa:** en los lácteos como la leche, el queso y el yogur.
- **Fructuosa:** se encuentra en el trigo, el ajo, la cebolla, la alcachofa, los guisantes, los espárragos, el puerro, achicoria y alimentos que contengan fibra inulina.
- **Galactosa:** en legumbres (incluida la soja).
- **Polioles:** presente en edulcorantes con isomaltosa, manitol, sorbitol, xilitol y frutas de hueso como el aguacate, los duraznos, cerezas, melocotones, ciruelas, etc.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En esta dieta también se debe **limitar al máximo la ingesta de fibra.**

➤ La fibra, por ejemplo de los cereales integrales, es una sustancia no digerible que puede producir los mismos síntomas.

➤ Se recomienda **evitar también los productos que contienen gluten**, aunque no es imprescindible ser estrictos en este punto, pues solo eliminando el trigo se reducirá mucho la ingesta de gluten de la dieta.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## QUÉ ALIMENTOS SE PUEDEN COMER EN UNA DIETA BAJA EN FODMAPS?

Se recomienda elegir los cereales sin gluten y los más bajos en gluten.

### LOS CEREALES MÁS ACONSEJADOS SON:

- Arroz
- Avena
- Papas
- Quinoa
- Yuca

En cuanto a las verduras, comienza tomando vegetales en cocido. Una vez los toleres vas añadiendo guarniciones de vegetales en crudo



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

## FRUTAS MÁS ACONSEJABLES EN LA DIETA SON:

- Plátano
- Limón
- Fresas
- Mandarina
- Naranja
- Melón
- Papaya
- Arándanos
- Frambuesas
- Kiwi
- Maracuyá
- Piña
- Uvas



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## ¿POR CUÁNTO TIEMPO SE DEBE SEGUIR LA DIETA BAJA EN FODMAPS?

Se recomienda seguirla durante **6 semanas**. Cuando ya hayan desaparecido los síntomas es el momento de hacer la reintroducción de alimentos. Recomiendo hacerlo poco a poco y registrando todo lo que se come y los síntomas que se padezcan. De esta manera será más fácil **identificar si hay algún alimento que se tolera mal** y que, por lo tanto, se debería excluir durante más tiempo o definitivamente de la alimentación.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico



## Recuerden:

- Las alteraciones digestivas, pueden ser causadas por nosotros mismos.
- Los alimentos que nos causan alteraciones debemos identificarlos y retirarlos de nuestra alimentación.
- El stress, es la causa de muchas enfermedades y alteraciones orgánicas y psicológicas.
- El tiempo de las comidas debe ser exclusivo
- .
- El entorno familiar y afectivo es determinante en nuestro estado de salud.



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este 2020 Positiva te acompaña  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES ACCIÓN  
POSITIVA

POSITIVA  
COMPAÑÍA DE SEGUROS

POSITIVA EDUCA  
Presente en ti



Gracias



Sostenibilidad



Aliados  
Estratégicos



Financiera



Cliente / Mercado



Eficiencia



Innovación



Capital  
Estratégico

En este **2020 Positiva te acompaña**  
con una estrategia en acción

NUESTRA ESTRATEGIA  
ES **ACCIÓN**



# PREGUNTAS



# Colombia vive Positiva

“Porque la educación es clave en la gestión empresarial”



**TALLERES WEB**

**EN S.S.T.**

