



# Comunidad Nacional de Conocimiento:

En nutrición y alimentación saludable

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**

LA ASEGURADORA  
DE TODOS LOS  
COLOMBIANOS

# Comunidad Nacional de Conocimiento en:

**Nutrición y Alimentación  
Saludable**

---

## ¿SIGUE SIENDO EL ESTRÉS LA CAUSA DEL COLON IRRITABLE?

---



# Experto Líder

*de la comunidad, nutrición y  
alimentación saludable*

**MIREYA DELGADILLO SÁNCHEZ**

Correo: [mireya.delgadillosanchez@gmail.com](mailto:mireya.delgadillosanchez@gmail.com)

Contacto: +57-3118121655

# Ruta de conocimiento

**01**

LA ALIMENTACIÓN CONSCIENTE Y LA COMIDA COMO MEDICINA

**05**

VENTAJAS DE LOS PROGRAMAS DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN EN LA PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS

**09**

EL CALCIO COMO MINERAL INDISPENSABLE EN LA ALIMENTACIÓN EN TODAS LAS EDADES

**02**

ALIMENTOS A BASE DE PLANTAS Y PROTEÍNAS ALTERNATIVAS

**06**

¿LA DIETA CETOGÉNICA ES LA SOLUCIÓN PARA BAJAR DE PESO?

**10**

¿SIGUE SIENDO EL ESTRÉS LA CAUSA DEL COLON IRRITABLE?

**03**

LA ESPIRULINA, CLAVE PARA LA ALIMENTACIÓN DEL FUTURO

**07**

DISEÑEMOS JUNTOS UN PLAN DE ALIMENTACIÓN

**11**

EL HIGADO GRASO Y COMO CONTROLARLO

**04**

VOLVER A LO BÁSICO UNA TENDENCIA MUNDIAL

**08**

¿LA LEPTINA ES LA HORMONA MÁGICA PARA BAJAR DE PESO?

**12**

RECORDANDO LAS ENFERMEDADES DE ALTO RIESGO Y CÓMO ALIMENTARME CON LAS NUEVAS ALTERNATIVAS

# EVALUÉMONOS



“ La educación es el arma más poderosa que se puede usar para cambiar el mundo. ”

*Nelson Mandela*

---



# Tabla de contenidos



¿Que es el  
colon  
irritable?

**Momento 1**



¿Porque se  
produce el  
colon irritable?

**Momento 2**



¿Cómo se  
alivia o se  
corrige?

**Momento 3**

# Objetivo general

Definir que es el colon irritable, sus causas y tratamiento.



# Objetivos específicos



## Objetivo 1

Como funciona el colon.



## Objetivo 2

Como prevenir el colon irritable.



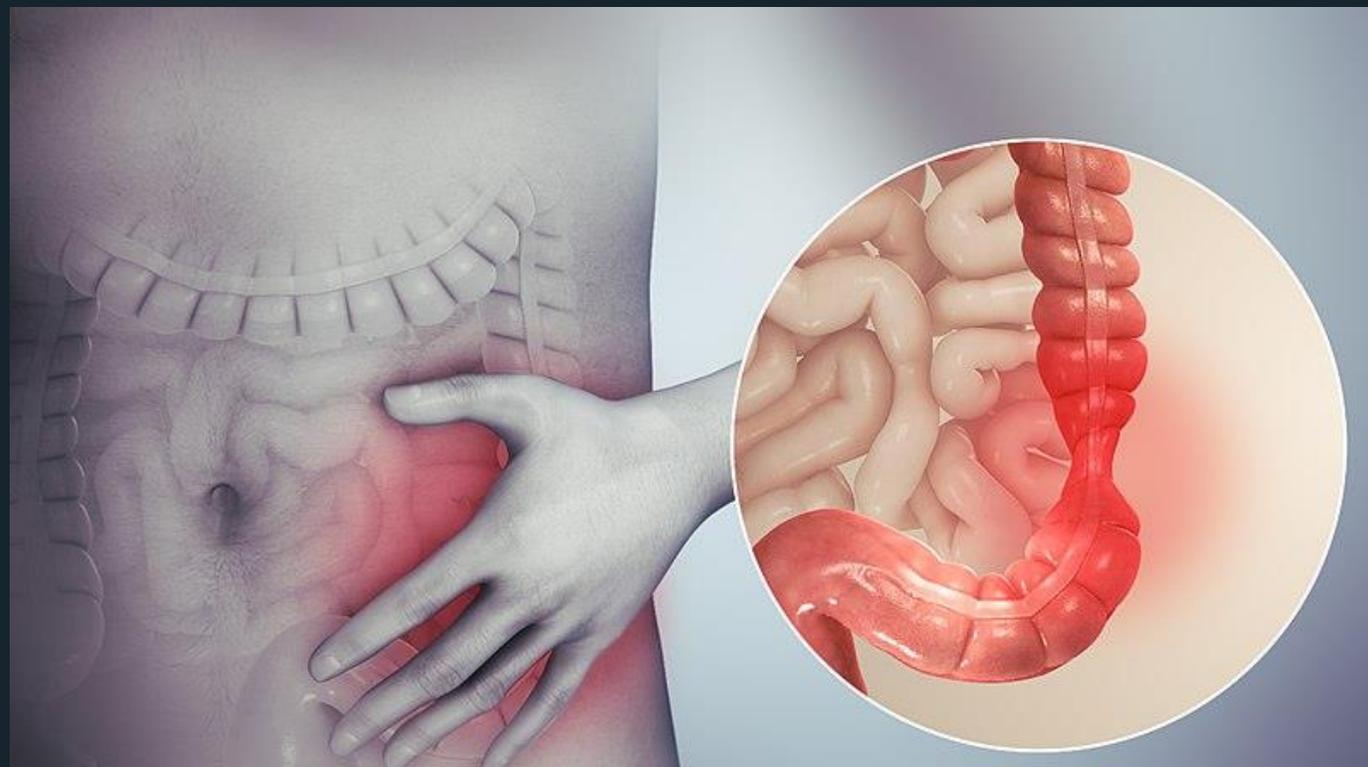
## Objetivo 3

El stress como causa.

# ¿Qué es el colon ?



# Colon irritable



# Sintomatología.

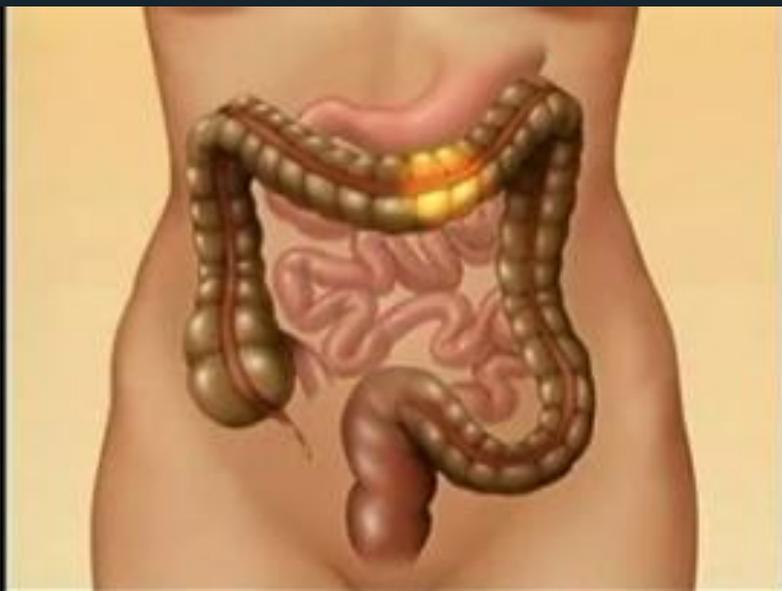
## • Pérdida de peso.



Pérdida de peso  
Diarrea nocturna  
Sangrado rectal  
Anemia por deficiencia de  
hierro.  
• Vómitos inexplicables.  
• Dolor que no se alivia al  
expulsar gases o en la  
evacuación.



• **Diarrea nocturna.**



- Sangrado rectal.



- Anemia por deficiencia de hierro.



- **Vómitos inexplicables.**



- Dolor que no se alivia al expulsar gases o en la evacuación.



## Causas de colon irritable.

1. Una situación estresante como un peligro, hablar en público, una discusión, etc. respondemos con situaciones emocionales (miedo, inseguridad) y con síntomas físicos (palpitaciones, sequedad de boca, sudor frío, diarrea...). En algunas personas estos síntomas físicos se concentran principalmente en el intestino y pueden derivar en colon irritable.





PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



- Cabe destacar a su vez que los síntomas que provocan este cuadro proporcionan situaciones estresantes que distorsionan la calidad de vida, entrando en un círculo vicioso de difícil manejo.



- La ansiedad, la depresión, el miedo, la inseguridad, el estrés, etc. sobre todo cuando se prolongan durante mucho tiempo en el paciente.



## Otras causas

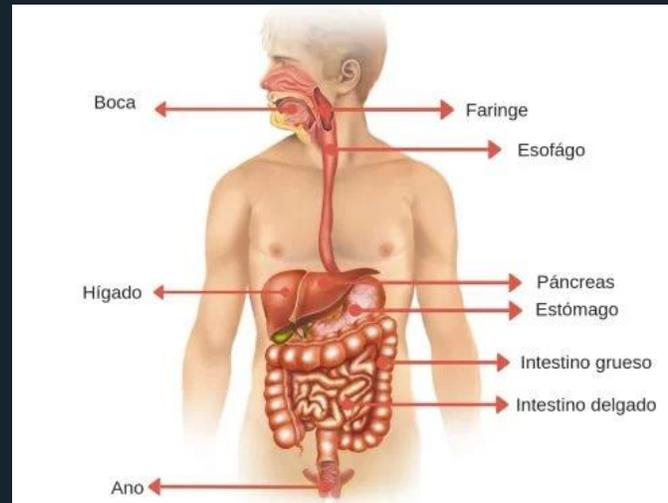
- Inflamación intestinal



- Alteraciones en la integridad del tubo digestivo (permeabilidad intestinal).

El tracto gastrointestinal (GI) es un tubo de órganos conectados que va desde la boca hasta el ano. Los órganos del tracto gastrointestinal incluyen:

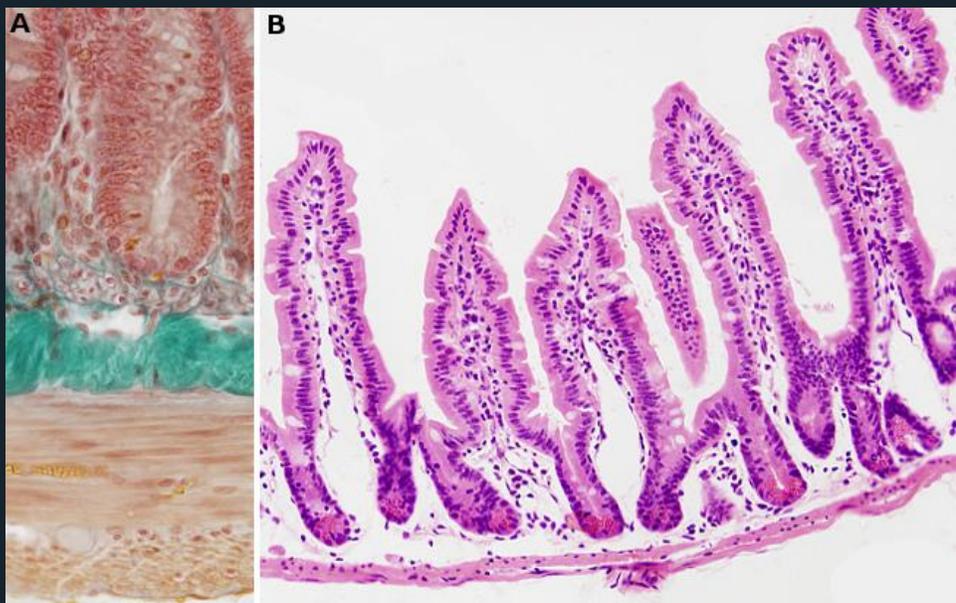
- el esófago
- el estómago
- los intestinos grueso y delgado.



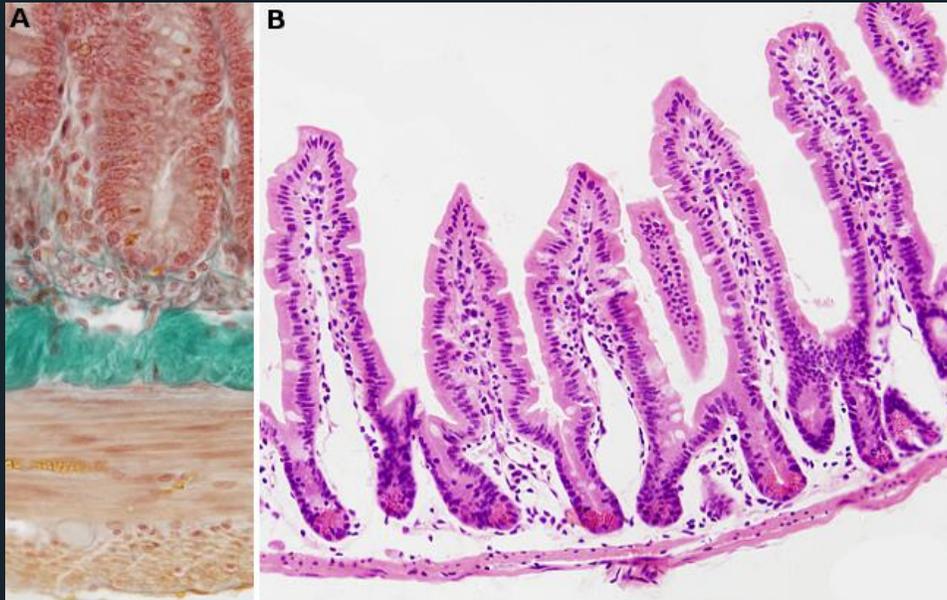
Las enzimas digestivas en el estómago y el intestino delgado descomponen los nutrientes de los alimentos y bebidas en moléculas más pequeñas que el cuerpo utiliza para energía, crecimiento y reparación.



Las aberturas tensas en las paredes intestinales permiten que el agua y los nutrientes pasen a través del torrente sanguíneo mientras que mantienen las sustancias dañinas dentro.



En el síndrome del intestino permeable, estas aberturas se ensanchan, lo que permite que las partículas de alimentos, bacterias y toxinas entren directamente en el torrente sanguíneo.



## ¿Qué alimentos son malos para el intestino permeable?

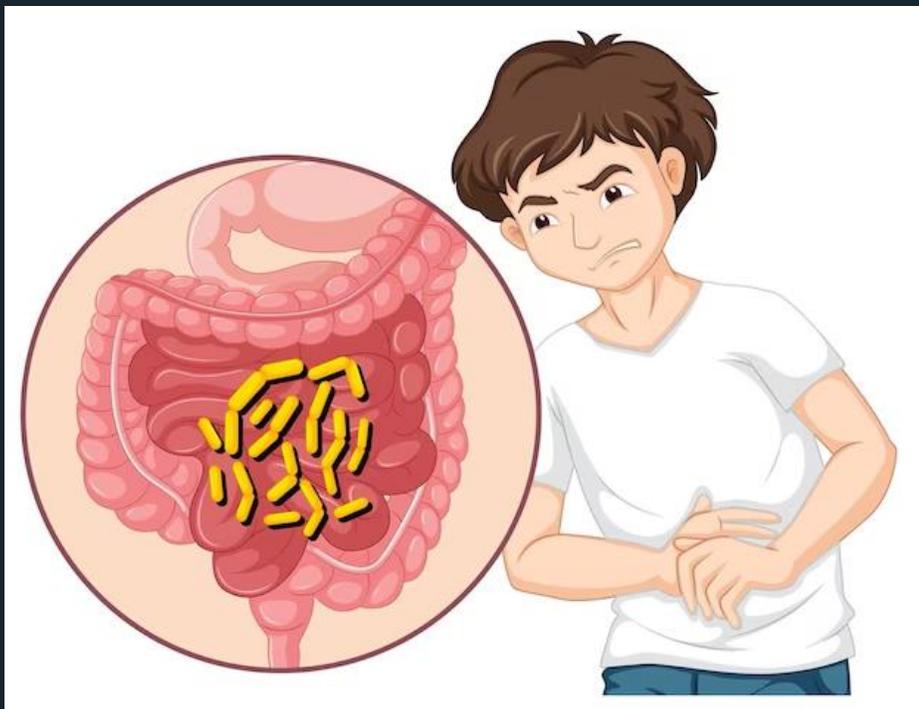
- Lácteos de vaca.
- Alcohol.
- Azúcar y sus sustitutos.
- Gluten.
- Carne procesada.
- Aceites refinados.
- Los **alimentos** ultraprocesados.



- Alcohol.
- Azúcar y sus sustitutos.
- Gluten.



- Cambios en la flora microbiana o disbiosis.





PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



## TRATAMIENTO

### ➤ **Dieta baja en FODMAPs (LFD)**

Los FODMAPs (oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos fermentables y polioles) son pequeñas moléculas osmóticamente activas de lenta absorción intraluminal que aumentan el contenido de agua intestinal y que pueden ser fermentados rápidamente dando lugar a la formación de hidrógeno, CO<sub>2</sub> y metano, cuya presencia en el intestino se relaciona con distensión y dolor abdominal.





PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



## ➤ Prebióticos

Los prebióticos son ingredientes alimentarios no digeribles que promueven la proliferación de bacterias gastrointestinales.



- **PROBIÓTICOS.**
- Son microorganismos vivos.
- Su uso es muy recomendado y mejora la calidad de vida del paciente. Mejoran la motilidad intestinal y favorecen el sistema inmune y la flora bacteriana.



➤ **TERAPIA PSICOLÓGICA**



➤ **AUTOCONTROL**



# CONCLUSIONES

- Como pudimos ver, el Síndrome de Colon irritable puede ser causado en un alto porcentaje por situaciones de estrés, miedo, angustia, etc. Lo que quiere decir que depende de nosotros el identificar las causas y definir que conducta tomaremos para mejorar la condición de salud.
- En segundo lugar, vemos que una mala alimentación también nos puede ocasionar el Síndrome de Colon irritable.
- El Sedentarismo también puede ser causa de colon irritable.
- En consecuencia, el tratamiento depende de un cambio en los hábitos alimentarios, psicológicos y de autocontrol y ejercicio.

- **Muy importante es saber que el colon irritable se mejora incluyendo una dieta saludable, el ejercicio regular y las técnicas de relajación para reducir el estrés .**



# BIBLIOGRAFIA

1

<https://actagastro.org/tratamiento-actual-del-sindrome-de-intestino-irritable-una-nueva-vision-basada-en-la-experiencia-y-la-evidencia/>

2

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

3

<https://cepsicologia.com/autocontrol-emocional/#:~:text=Ayuda%20en%20la%20toma%20de,a%20situaciones%20dif%C3%ADciles%20con%20eficiencia.>

4

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/irritable-bowel-syndrome/diagnosis-treatment/drc-20360064>

# EVALUÉMONOS



**1. Crees que el stress, es la causa del colon irritable??**

- a. En un 100%
- b. En un 50%

**2. El Colon irritable se mejora con:**

- a. Terapia psicológica
- b. Alimentación adecuada
- c. Con probióticos y prebióticos.
- d. Medicamentos.
- e. Todas las anteriores

**3. El Síndrome de Colon Irritable, puede derivar en enfermedades graves?:**

- a. Si
- b. No.





Disponemos para ti los  
canales de atención del:

PLAN NACIONAL  
**MULTIMODAL**  
DE EDUCACIÓN EN SST **2023**



**Educación virtual**  
+1.000 cursos virtuales y  
Curso obligatorio cumplimiento

[educavirtual@positiva.gov.co](mailto:educavirtual@positiva.gov.co)



**Educación presencial y  
talleres web**  
Congresos Nacionales

[Positiva.educa@positiva.gov.co](mailto:Positiva.educa@positiva.gov.co)

# Todo lo tienes con Positiva

*Entra aquí, y descubre lo*

<https://posipedia.com.co/>



Presentaciones  
Técnicas



Juegos  
Digitales



Ludo  
Prevención

# Positiva siempre contigo

La magia comienza aquí

<https://posipedia.com.co/>



Audios



Videos



Mailings

