



Abril 2017

Abril: Mes Nacional del Síndrome de Colon Irritable

¿Qué es el Síndrome de Colon Irritable?

IBS quiere decir Síndrome de Colon Irritable. Es una condición algo común que afecta el intestino grande (que se llama el colon). Anteriormente tenía otros nombres como colon nervioso o colon espástico.

Es diferente que otras condiciones que afectan el intestino grande como enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa. Estas enfermedades causan daño verdadero a los tejidos del colon—que puede conducir al cáncer del colon. IBS no causa daño verdadero al colon

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas más frecuentes de IBS son:

- ◆ Sentido de hinchazón
- ◆ Dolor abdominal
- ◆ Aire en los intestinos
- ◆ Cambios en la rutina de pasar heces, como diarrea, estreñimiento, o ambos
- ◆ Moco en los heces

¿Qué causa IBS?

Hay varias factores desencadenantes potenciales o causas de IBS como comidas específicas, otras condiciones médicas, estrés, y cambios hormonales.



¿Quién tiene el más riesgo de IBS?

IBS mayormente afecta:

- ◆ Individuos menos de 45 años
- ◆ Hembras—de hecho, mujeres tienen un riesgo doble de experimentar IBS que hombres
- ◆ Personas con una historia familiar de IBS
- ◆ Personas que experimenten condiciones emocionales como depresión o ansiedad

¿Cómo se trata IBS?

Aunque no se cura de IBS, hay muchas cosas que Usted y su médico pueden hacer para manejar los síntomas, incluyendo:

- ◆ Cambios en la dieta,
- ◆ Medicinas,
- ◆ Probióticos,
- ◆ Terapia psicológica, y
- ◆ Planes de acción de manejar estrés.

¿Cuántos se afectan?

Uno en cinco adultos en los USA tienen síntomas de IBS. De ellos sólo 1 en 5 buscan ayuda médica. Para la mayoría de personas, IBS es una condición crónica o de largo tiempo.

Si experimenta cambios continuos en el ritmo de los intestinos, u otros síntomas de IBS, véase al doctor. Estos síntomas puede también ser señas de condiciones intestinales serios. ¡Pero no se sabe hasta chequearse!

Rincón Técnico

Si tiene IBS, estas aplicaciones le sean útiles.

IPhone: **Bowelle - The IBS Tracker**
<https://itunes.apple.com/us/app/bowelle-the-ibs-tracker/id1002889997?mt=8> (español)



Android: **My IBS Diary** (solo inglés)
<https://play.google.com/store/apps/details?id=info.lifestylesoftware.ibsdiary&hl=en>



Recomendaciones del Tiempo con la Pantalla para Niños



Hoy niños crecen en un mundo que contiene más media digital que sus padres. Saber cuánto y cuál tipo de tiempo con la pantalla se permite a sus niños puede ser difícil.

Este Octubre pasado, la **American Academy of Pediatrics** dio guías nuevas. Aquí hay un resumen:

- Niños menos de 18 meses—evitar toda media a pesar de hablar de video como Skype o FaceTime.
- Niños de 18-24 meses—escoger programas de alta calidad y mirarlas con el niños para que entiendan lo que miran.
- Niños de 2-5 años—limitarles a 1 hora de programas de alta calidad, y padres deben continuar de mirar juntos con los niños.
- Niños de 6 años y adelante—los padres deben poner límites constantes en el tiempo y tipo de media de pantalla que usan, y asegurarse que no reemplace actividad física y dormir suficiente.
- Padres deben establecer horas sin la pantalla para la familia como durante las comidas, cuando manejan, y lugares libres de la pantalla en la casa, como en los cuartos de dormir.
- Tener conversaciones con niños acerca de seguridad en línea y comportamiento apropiado, incluyendo tratar otros con respeto, en línea, y en persona.

El sitio siguiente es una herramienta interactiva que ayuda a crear un plan de media a la medida de su familia. ¡Véaselo en Español! <https://www.healthychildren.org/spanish/media/paginas/default.aspx>

Burrito de Pollo Crujiente Hawaiano

Este plato principal mezcla pollo aderezado, piña dulce, y vegetales crujientes ralladas. Se adereza con salsa deliciosa de semilla de amapola, y se envuelta con una tortilla calentita de trigo integral.

6 burritos | Calorías/burrito 308 | Grasa Saturada 2 g | Sodio 408 mg | Proteína 24 g

Tiempo de preparación: 20 minutos

Ingredientes

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ◆ 1/4 tasa mayonesa magra | ◆ 2 tasas brócoli fresco, rallado |
| ◆ 1/8 tasa vinagre blanco | ◆ 1 1/2 tasas zanahorias frescas peladas y ralladas |
| ◆ 1/4 tasa azúcar | ◆ 1/4 tasa piña molida enlatada en 100% jugo, escurrida |
| ◆ 1 cucharadita semillas de amapola | ◆ 1 tasa espinaca pequeña, troceada |
| ◆ 1 1/2 cucharadita polvo de ajo | ◆ 3 tasas pollo cocido y troceado en tamaño media pulgada (12 oz) |
| ◆ 1 1/2 cucharadita polvo de cebolla | ◆ 6 tortillas de trigo integral |
| ◆ 1 1/2 cucharadita polvo de chili | |



Direcciones

- 1) Para la salsa, en un tazón pequeño, mezclar bien mayonesa, vinagre, azúcar, semillas de amapola, y los polvos de ajo, cebolla, y chili. Tapar y poner en la refrigeradora.
- 2) Combinar brócoli, zanahoria, piña, y espinaca en un tazón grande. Mezclar bien con salsa y pollo. Servir inmediatamente o tapar y poner en la refrigeradora.
- 3) Para cada burrito, poner 2/3 taza relleno en un mitad de la tortilla. Envolver como burrito. Poniendo borde abajo, cortarlo al diagonal. Servir inmediatamente.

Sugerencia: Se puede hacer el relleno un día anterior. Envolver momentos antes de comer.

Fuente: <https://whatscooking.fns.usda.gov/recipes/child-nutrition-cnp/crunchy-hawaiian-chicken-wrap>