

¿Experimentas algunos de estos Síntomas Digestivos?

- Sensación de quemazón o acidez estomacal.



- Un nudo en el estómago o retortijones abdominales.

- Tal vez hinchazón, distensión abdominal o gases.



- Tránsito lento.

Estas molestias son señales para empezar a cuidar tu Salud Digestiva.

Realiza este cuestionario

y sigue el consejo que se encuentra debajo.

¿Cuán a menudo sientes acidez o dolor abdominal?

Todos los días
 Una vez al mes
 2 o 3 veces al mes
 Un día a la semana
 Nunca

¿Con qué frecuencia sientes hinchazón o distensión abdominal?

Nunca
 A veces
 A menudo
 La mayoría de las veces
 Siempre

¿Con qué frecuencia sientes molestias después de las comidas?

Nunca
 A veces
 A menudo
 La mayoría de las veces
 Siempre

¿Con qué frecuencia el dolor abdominal no te deja dormir o te despierta en la noche?

Nunca
 A veces
 A menudo
 La mayoría de las veces
 Siempre

¿Has notado algún cambio en el hábito defecatorio? ¿Como diarrea o tránsito lento?

Nunca
 A veces
 A menudo
 La mayoría de las veces
 Siempre

Si alguna de las respuestas fue afirmativa, consulta a tu médico. Él te evaluará y te brindará consejos para mejorar tu bienestar digestivo.

Intenta seguir las recomendaciones de la Organización Mundial de Gastroenterología para mejorar tu Salud Digestiva.