

SÍNDROME del INTESTINO IRRITABLE

- **¿Qué es el Síndrome del Intestino Irritable? (S.I.I.)**

Se trata de una **alteración de la función intestinal muy común**, que afecta un 10-20% de la población. Recibe varios nombres como: colon irritable, espasmos de colon o "nervios en el intestino". No debe confundirse con enfermedades inflamatorias tales como la colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn. No es una enfermedad orgánica y no requiere hospitalización o cirugía. No amenaza en absoluto la vida ni puede derivar en problemas más serios. Sin embargo puede afectar la calidad de vida de algunos pacientes.

- **¿Cuáles son sus síntomas?**

El más importante, es el dolor en el abdomen generalmente en su parte inferior y como retortijones de mayor o menor intensidad, que suelen mejorar al evacuar. Asimismo pueden presentarse alteraciones de el hábito intestinal como estreñimiento, diarrea o la combinación de ambos (alternándose). También puede haber hinchazón abdominal por gases, mucosidad en las deposiciones, sensación de ir urgentemente al aseo o de quedar con sensación de no haber evacuado completamente. Habitualmente hay períodos de mejoría y empeoramiento, varias veces al año. **El S.I.I. no produce jamás una hemorragia por el recto, anemia, fiebre o pérdida de peso** y por tanto, si se observan estos síntomas, hay que acudir al especialista. Alrededor de un 25-50% de pacientes presentan síntomas asociados del abdomen superior como ardor, molestias en la parte alta del abdomen, saciedad o náuseas y otros tienen fatigabilidad, dolores musculares, alteraciones del sueño, dolor de espalda o de cabeza.

- **¿Qué causa el S.I.I. ?**

Se produce por una **anomalía en la contracción de los músculos de la pared del intestino** que transportan los alimentos hasta ser expulsados en forma de heces. Los músculos se contraen demasiado o demasiado poco, rápida o lentamente, de un modo anárquico. La denominación "irritable" implica que los nervios que controlan a estos músculos son excesivamente activos y que existe una **mayor sensibilidad** hacia sensaciones normales como la de distensión del abdomen o sensación de evacuación.

- **¿Qué papel juega el estrés?**

El estrés emocional **contribuye al S.I.I.** aunque no es su causa. El cerebro y el intestino están interconectados por fibras nerviosas que controlan la función; por ello, muchas personas experimentan diarrea o dolor de vientre en situaciones de ansiedad. Aunque no podemos controlar el efecto del estrés en nuestro intestino, si reducimos las fuentes de estrés en la vida cotidiana (tensiones familiares, sobrecarga de responsabilidad etc), podremos aliviar los síntomas del S.I.I.

- **¿Cómo saber si padezco S.I.I. u otra enfermedad?**

Una entrevista y ciertas exploraciones son necesarias para hacer un diagnóstico adecuado. En el *Centro Europeo de Cirugía Colorrectal* nos aseguramos que **los síntomas no se deben a enfermedad orgánica o de otro tipo** (tumor, divertículos, depresión, etc). Para ello, pueden precisarse determinadas exploraciones como ecografías, endoscopia, radiografías, análisis, o valoración psicológica. El aspecto del intestino es

normal en los pacientes con S.I.I. y ninguna prueba confirmará su existencia. El diagnóstico se hace en base a los síntomas y excluyendo otros problemas.

- **¿Cómo se trata el S.I.I.?**

El simple convencimiento de que se tiene un padecimiento funcional y que no reviste seriedad, puede **disminuir el estrés** y ansiedad que a menudo contribuyen al problema. La relajación y auto-control pueden ayudar, así como el **ejercicio físico** y un descanso nocturno adecuado. En ocasiones hay que plantearse **cambios en el estilo de vida**, trabajo o relaciones sociales.

Como la alimentación puede afectar a los síntomas, hay recomendaciones que se comentan más adelante.

En ocasiones esto es insuficiente y puede ser necesaria **medicación específica** para relajar y normalizar las contracciones intestinales, o tratar la ansiedad o depresión. Hay personas que responden mejor a un tipo u otro de medicación como los probióticos, fibra soluble o astringentes; por ello, quizás le recomendemos algunos cambios en las mismas hasta obtener mejoría de los síntomas.

- **¿ Qué dieta seguir?**

La dieta no causa el S.I.I., pero puede agravar o mejorar los síntomas, cosa que a veces puede hacer el simple hecho de comer. Se pueden hacer recomendaciones en función del tipo de síntomas que predomine. En general es mejor que haga comidas poco copiosas y coma despacio. La influencia de la comida es individual en cada persona.

Si lo dominante es el dolor de vientre y la diarrea, conviene evitar alimentos ricos en grasa, fritos, café y refrescos con cafeína (cola) así como el alcohol. También algunos azúcares como el sorbitol usado como edulcorante o la fructosa (miel, algunas frutas) pueden aumentar los síntomas, así como el queso y la leche, que pueden favorecer la diarrea en unas personas y el estreñimiento en otras. El tabaco también puede aumentar los síntomas.

Si es frecuente la hinchazón abdominal, evite las legumbres (alubias, lentejas, guisantes), cacahuetes, coliflor, repollo, brócoli o coles de Bruselas, cebollas o uvas.

Cuando predomina el estreñimiento es conveniente tomar alimentos ricos en fibra soluble como frutas y verduras (evitar cereales). Si se puede, es mejor tomarlas con la piel. También pueden tomarse frutos secos o frutas desecadas. Conviene añadir la fibra lentamente ya que puede aumentar la hinchazón. Debe asociarse a aumento del agua en la dieta con objeto de que absorba agua y reblandezca la deposición.

Si el tomar fibra aumenta las molestias, generalmente se debe a la fibra insoluble (cereales)

- **¿Es para siempre el problema?**

La mejoría es generalmente lenta. Pueden precisarse 6 o más meses para observar una clara disminución de los síntomas. Se requiere una buena dosis de **paciencia**. Con el tratamiento adecuado pueden disminuir o desaparecer a la larga los síntomas aunque ocasionalmente es posible que reaparezcan como trastornos discretos.

REGLAS FUNDAMENTALES

-Si se ha establecido un diagnóstico por su especialista, deje de preocuparse, ¡no tiene Vd. nada más!

-Evite aquellas cosas que sabe que le empeoran, como ciertos alimentos o bebidas.

-Use medicación para evitar crisis, como un antidiarreico antes de salir de casa si cree que va a precisar un aseo y no va a disponer de él. Evite el estreñimiento tomando fibra. Si tiene dolor tome medicamentos apropiados.

-Averigüe las causas de estrés en su vida y haga algo para reducirlas. Solicite ayuda profesional si cree que tiene problemas que no puede solucionar.

-Intente relajarse. Quizá le ayude el yoga, meditación, auto-control o acupuntura.

-Debe tener claro que no lo causa la dieta, ni tiene mayor riesgo de cáncer, ni causa desnutrición y no empeora con la edad, ni le acortará la vida.

-Sobre todo, la vida será mucho más fácil si se convence de que Vd. controla su intestino y no al contrario.

