

¿Por qué se produce el síndrome de intestino irritable?

Se piensa que los síntomas del síndrome de intestino irritable se deben a reacciones anormales del intestino. Esta reacción anormal puede consistir en un fallo de cómo se contraen los

músculos de la pared del intestino o un fallo de cómo se “nota” lo que está dentro del intestino.

No se conoce cuál es el origen de estas reacciones anormales del intestino. Aunque se sabe que la ansiedad y el estrés influyen sobre las molestias, no está claro cómo pueden influir sobre el funcionamiento intestinal. También se ha señalado la posibilidad de que puedan relacionarse con alergias a los alimentos o infecciones intestinales, pero de nuevo faltan

CON LA COLABORACIÓN DE:

Astra Zéneca

Janssen-Cilag

Otsuka Pharmaceuticals

Roche

Schering Plough



www.sepd.es

¿Sabía usted que una de cada diez personas tiene síndrome de intestino irritable?

¿Qué es el síndrome de intestino irritable?

Llamamos síndrome de intestino irritable a sufrir dolor o molestia en el abdomen que se acompaña de un cambio en hábito defecatorio (ir más blando o más duro, ir más veces o menos veces), muchas veces

también con sensación de hinchazón, sin que se encuentre claramente una enfermedad que lo produzca. Se llama síndrome de intestino irritable porque es un conjunto de síntomas (síndrome) que provienen del intestino y que se piensa que son producidos por una reacción anormal del intestino a su trabajo normal (irritable). Antes se llamaba colon irritable porque se pensaba que todo el problema provenía del colon

El síndrome de intestino irritable es muy frecuente y aproximadamente una de cada diez personas lo sufre. Es más frecuente en mujeres que en hombres, sin que se sepa exactamente por qué.

datos de cómo pueden actuar estos mecanismos. Finalmente, por el hecho de ser más frecuente en mujeres, es posible que intervengan factores hormonales.

¿Cuáles son los síntomas del síndrome de intestino irritable?

El principal síntoma del síndrome de intestino irritable es el dolor o las molestias abdominales. El dolor puede ocurrir en cualquier parte del abdomen, pero sobre todo por debajo del ombligo; suele aliviarse al defecar, aunque no siempre. Otra de las características fundamentales del síndrome de intestino irritable es que en los días o temporadas con dolor existe también diarrea o estreñimiento, a veces alternándose ambas. Otros síntomas que pueden producirse son la hinchazón abdominal o la sensación de no haber evacuado completamente.

¿Cómo se diagnostica el síndrome de intestino irritable?

Una de las características del síndrome de intestino irritable es que no existe ninguna causa evidente para los síntomas: no hay lesiones ni inflamación en el intestino ni colon. Esto quiere decir que por muchas pruebas diagnósticas que hagamos, el resultado será negativo y no hay ninguna prueba que nos diga que una persona tiene un síndrome de intestino irritable. La combinación de los síntomas de intestino irritable es bastante característica y es un acuerdo unánime en todo el mundo que puede diagnosticarse sobre esta base en muchos casos. Para esto sólo hay que aplicar unos criterios definidos y comprobar que no hay ningún síntoma que nos sugiera que pudiera haber otra enfermedad. Es recomendable estar seguro

de que no hay anemia u otros datos en un análisis de sangre habitual que puedan hacer pensar que los síntomas son debidos a algún otro problema.

¿Qué complicaciones puede tener el síndrome de intestino irritable?

El síndrome de intestino irritable es un problema crónico que suele prolongarse durante años, aunque en muchos casos desaparece espontáneamente. No se asocia con ninguna complicación a largo plazo y desde luego no tiene un mayor riesgo de desarrollar cáncer de colon.

¿Cuál es el tratamiento del síndrome de intestino irritable?

Con respecto a la dieta, es muy poco útil intentar quitar alimentos para ver si se encuentra alguno que perjudique, salvo que haya un alimento concreto que claramente se relacione con los síntomas. Puede producir alguna mejoría el disminuir las grasas de las comidas y también suele ser beneficioso aumentar los alimentos ricos en fibra (verduras, frutas ...), tanto si predomina el estreñimiento como la diarrea, aunque a algunos pacientes les aumenta la flatulencia y empeoran los síntomas. Es recomendable también una ingesta moderada de café y alcohol; tampoco los caramelos y los chicles son buenos para los pacientes con diarrea.

El tratamiento con los fármacos hoy en día disponibles tiene una eficacia moderada y más o menos las tres cuartas partes de los pacientes consiguen un alivio sustancial de los síntomas. La elección de los fármacos depende de la combinación de síntomas, por lo que debe ser un médico el que prescriba el tratamiento.

Decálogo de recomendaciones

1. Consulte a su médico respecto a sus síntomas y siempre que se produzca alguna modificación de los mismos.
2. Recuerde que el síndrome de intestino irritable puede ser molesto y empeorar su calidad de vida, pero no deriva en complicaciones graves ni se tiene más riesgo de tumores.
3. Tome el tratamiento que le prescriba su médico.
4. Si identifica que un alimento en concreto empeora sus síntomas, evítelo. En caso de ser todas las comidas las que empeoran sus molestias, simplemente evite las comidas copiosas y las grasas.
5. La dieta rica en fibra produce en general una mejoría de los síntomas y es recomendable, salvo que el médico indique lo contrario.
6. Evite el alcohol y el café, especialmente si tiene tendencia a la diarrea.
7. El ejercicio físico moderado tiene una influencia positiva sobre las molestias, especialmente si tiene tendencia al estreñimiento.
8. Evite los tratamientos “milagrosos”; no existen.
9. Comparta con su familia sus preocupaciones respecto a su salud.
10. Trate de llevar una vida lo más normal posible; evite siempre que pueda el estrés y la ansiedad, ya que pueden exacerbar sus síntomas.

