

COLON IRRITABLE ¿QUÉ ES? ¿CÓMO TRATARLO?

Una causa frecuente de dolor abdominal es el temido “colon irritable”, una enfermedad que tiene un importante impacto en la calidad de vida de las personas. Consultar oportunamente al médico y no automedicarse son medidas esenciales para lograr un alivio efectivo.



¿QUÉ ES EL COLON IRRITABLE?

El colon irritable, cuya denominación más exacta es Síndrome del Intestino Irritable (SII), es un cuadro crónico y recidivante, es decir que tiende a reaparecer después de un período de curación y se caracteriza por la existencia de dolor abdominal y/o cambios en el ritmo intestinal. Algunas personas con este trastorno tienen estreñimiento, otras sufren diarrea. Aun cuando el síndrome del intestino irritable puede causar muchas molestias, no daña el intestino. Se dice que una persona tiene este síndrome cuando los síntomas han estado presentes por al menos 3 días al mes durante un período de 3 meses o más.

¿QUIÉNES TIENEN MÁS RIESGO DE PADECERLO?

El colon irritable es casi dos veces más común en mujeres que en hombres. Suele aparecer antes de los 35 años, disminuyendo su incidencia a partir de los 60 años. A menudo comienza en la adolescencia o a principios de la vida adulta. Es más frecuente en pacientes con otras enfermedades digestivas funcionales, en mujeres con alteraciones ginecológicas (tales como dismenorrea o dolor de la menstruación) y en pacientes con enfermedades psiquiátricas.

¿QUÉ LO PRODUCE?

Si bien aun no se conoce la causa exacta de este síndrome, la ciencia ha demostrado que existen conexiones clave entre sistema nervioso y estomacal que afectan el funcionamiento intestinal. Existen ciertos **factores psicológicos** que provocan alteraciones de la motilidad (movimiento intestinal) y/o de la sensibilidad digestiva, y actualmente se considera al **estrés** como gatillante de la sucesión de hechos fisiopatológicos que provocan los síntomas del SII o colon irritable.

No se conoce la causa exacta de este síndrome, ni tampoco existe un examen específico para poder diagnosticarlo.

Son varias las medidas que se pueden tomar para prevenir las molestias. Te invitamos a seguir las recomendaciones del Dr. Fernando Espina, Director Médico de Mi Doctor.

¿CÚALES SON LOS SÍNTOMAS?

Los síntomas difieren mucho de una persona a otra y son principalmente los siguientes: **dolor abdominal, gases, sensación de llenura, distensión abdominal y cambios en los hábitos intestinales.** Dada la variedad de síntomas que presenta el SII, su diagnóstico puede ser difícil. La historia clínica que obtenga el médico es fundamental para establecer una hipótesis diagnóstica y, en base a ella, solicitar exámenes específicos para diferenciarlo de otros cuadros. Es importante destacar que la presencia de sangre en las deposiciones y la pérdida de peso involuntaria **no** son parte del síndrome, y que en estos casos debemos consultar a un médico.

¿QUÉ HACER ANTE LA SOSPECHA DE COLON IRRITABLE?

Ir al médico es la primera medida. En **MI DOCTOR** nuestros profesionales podrán orientarlo, si es necesario le solicitarán exámenes como análisis generales y/o específicos de sangre, orina y heces, estudios radiológicos de abdomen con y sin contraste, ecografía abdominal, sigmoidoscopia y/o colonoscopia y le indicarán si es necesario o no consultar a un especialista.

- **Coma despacio y mastique bien los alimentos.**
- **Evite comer demasiado. Es preferible comer menor cantidad con mayor frecuencia.**
- **Aumente la ingesta de agua. Un litro y medio a dos litros diarios es lo recomendable, en especial si sufre de estreñimiento.**
- **Evite los alimentos que Ud. note que le desencadenan los episodios de dolor abdominal.**
- **Evite los condimentos, sopas de sobre, cacao, bollería, helados, bebidas gaseosas, mantequilla, quesos, yogurt y otros derivados lácteos.**
- **Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra.**
- **Puede tomar leche vegetal.**
- **Realice actividad física diaria como caminar, subir y bajar escaleras y evite usar el ascensor. Bájese un poco antes de llegar a su trabajo para caminar más, aumente paulatinamente su actividad física.**
- **Puede ayudarlo practicar técnicas de relajación para combatir el estrés.**

Si le diagnosticaron colon irritable **siga y mantenga las indicaciones de su médico.** Recuerde que los síntomas pueden disminuir, pero volver a presentarse si no combate las causas de su irritabilidad intestinal (malos hábitos de alimentación y sueño, mal manejo de stress, poca actividad física, entre otros).



Dr. Fernando Espina
Pediatra Hema-Oncólogo
Director Médico Mi Doctor