

SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE



Asociación Colombiana
de Gastroenterología
Fundada en 1947

SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

¿QUÉ ES?:

Se le da el nombre de síndrome de intestino irritable a una afección crónica del colon que se caracteriza por dolor abdominal tipo cólico, distensión, gas, diarrea o estreñimiento. No produce cambios en la mucosa intestinal y no aumenta el riesgo de cáncer de colon. Sólo algunas personas presentan síntomas severos y la mayoría de pacientes aprenden a manejar los síntomas por medio de dieta, cambios en el estilo de vida y control del estrés. Otros pueden necesitar medicamentos y consejería.

Es una enfermedad crónica y puede haber períodos en que los síntomas empeoran y otros en que desaparecen por completo. Se relaciona con los cambios en el estado de ánimo y las situaciones que estresan al paciente.

Se piensa que 1 de cada 5 personas han presentado síntomas de intestino irritable en alguna ocasión. Muchos no consultan nunca. Pero es importante consultar al médico, sobre todo si se nota que hay cambios persistentes en el hábito intestinal pues esto puede indicar otro padecimiento más grave como cáncer de colon. Otros signos y síntomas de alarma son el sangrado por recto, dolor abdominal que se presenta o se hace más intenso en la noche y no se alivia al ir al baño, fiebre, diarrea que despierta al individuo en la noche, náuseas y vómito, anemia y pérdida de peso.

CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO:

Las causas del síndrome de intestino irritable no se conocen con exactitud pero se considera que son una combinación de varios factores. Se piensa que uno de los factores es que los músculos del intestino se contraen más rápido y con duración mayor a la normal y generan dolor, distensión, gas y diarrea. O puede ocurrir lo contrario, los músculos se contraen lentamente y causan estreñimiento.

También se cree que existen anomalías en el sistema nervioso gastrointestinal que producen señales anormales entre el cerebro y el intestino lo que hace que el organismo sobre reaccione a los cambios que normalmente suceden durante el proceso digestivo. Esto puede generar, dolor, diarrea o estreñimiento.

Los factores de riesgo son, edad menor de 45 años, sexo femenino (las mujeres sufren de síndrome de intestino irritable en una proporción de 2:1 sobre los hombres), historia familiar, padecer un problema de salud mental como ansiedad, depresión, alteraciones de la personalidad o abuso sexual en la niñez.

Los detonantes de lo anterior pueden variar según el individuo y pueden ser:

- Algunos alimentos como chocolate, condimentos, grasas, frutas, frijoles, repollo, coliflor, brócoli, leche, bebidas carbonatadas y alcohol.
- Situaciones de estrés – pueden agravar los síntomas pero no los causan.
- Hormonas – se sabe que las mujeres tienen el doble de posibilidades de sufrir este síndrome. Se relacionan los cambios hormonales en el período pre menstrual como detonante del síndrome.
- Otras afecciones- como gastroenteritis o sobre crecimiento de bacterias en el intestino pueden generar el síndrome de intestino irritable.

SÍNTOMAS



Los síntomas varían de una persona a otra y pueden semejar los de cualquier otra enfermedad del tracto digestivo. Los más frecuentes son:

- Dolor abdominal tipo cólico
- Sensación de distensión abdominal
- Gas
- Diarrea alternada con estreñimiento
- Heces con moco

¿QUÉ TIPO DE EXÁMENES SE NECESITAN PARA EVALUAR SUS SÍNTOMAS Y LLEGAR A UN DIAGNÓSTICO?

Al notar alguno o varios de los síntomas descritos arriba usted debe consultar a su médico quien lo interrogará para tener en cuenta sus síntomas y antecedentes, lo examinará y procederá a practicar y a ordenar varios exámenes. Es importante que el paciente venga preparado para suministrar información y para formular las preguntas que lo inquietan sobre este síndrome.

Los exámenes se hacen para descartar otras enfermedades gastrointestinales siendo los más importantes: coprológico, coprocultivo, rectosigmoidoscopia, colonoscopia, tomografía axial computarizada, pruebas de intolerancia a la lactosa, pruebas para descartar enfermedad celiaca, glicemia y cuadro hemático.

TRATAMIENTO

- Cambios en la dieta – eliminar alimentos que produzcan gas como bebidas carbonatadas, frutas crudas, repollo, brócoli, coliflor, fríjoles
- Eliminar el gluten de la dieta – evitar trigo, cebada y centeno
- Eliminar FODMAP (oligosacáridos, disacáridos, monosacáridos y polioles fermentables) – carbohidratos como lactosa, fructosa y fructanos – se eliminan por un tiempo y luego de reintroducen uno por uno para identificar cuál de ellos produce intolerancia
- Cambios en el estilo de vida – ejercicio, dormir bien, comer a tiempo
- Medicamentos – antidiarréicos, antiespasmódicos, antidepresivos, antibióticos
- . Consejería – apoyo psicológico
- Medicina alternativa –acupuntura, yoga

COMPLICACIONES

- Diarrea crónica
- Estreñimiento – hemorroides
- Desnutrición – al evitar comer ciertos alimentos
- Impacto sobre la calidad de vida del paciente
- Depresión.