

Síndrome del intestino irritable

El síndrome del intestino irritable (SII) es un trastorno que lleva a dolor abdominal y cambios en el intestino.

Este síndrome no es lo mismo que enfermedad intestinal inflamatoria (EII).

Causas

Las razones por las que se presenta este síndrome no son claras. Puede ocurrir después de una infección intestinal. Esto se denomina síndrome del intestino irritable pos infeccioso. Igualmente, puede haber otros desencadenantes, incluso el estrés.

El intestino está conectado al cerebro usando señales hormonales y nerviosas que van y vienen entre el intestino y el cerebro. Estas afectan el funcionamiento intestinal y los síntomas. Los nervios pueden volverse más activos durante momentos de estrés, lo que puede provocar que los intestinos sean más sensibles y se compriman o se contraigan más.

Este síndrome puede ocurrir a cualquier edad, pero a menudo comienza en la adolescencia o a principios de la vida adulta y es dos veces más común en las mujeres que en los hombres.

Aproximadamente 1 de cada 6 personas en los Estados Unidos tiene síntomas de este síndrome. Esta afección es el problema intestinal más común que lleva a que los pacientes sean remitidos a un especialista en intestinos (gastroenterólogo).






Síntomas

Los síntomas difieren de una persona a otra y fluctúan de leves a graves. La mayoría de las personas tiene síntomas leves. 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.

Síndrome del intestino irritable

LMCV - 03 - 2016

Los síntomas principales incluyen:

-  Dolor abdominal
-  Gases
-  Llenura
-  Distensión
-  Cambios en los hábitos intestinales

El dolor y otros síntomas con frecuencia se reducirán o desaparecerán después de una deposición. Los síntomas pueden empeorar si cambia la frecuencia de sus deposiciones.

Las personas con este síndrome pueden alternar entre estreñimiento y diarrea o, en su mayor parte, tener una u otra afección.

Si usted tiene este síndrome con diarrea, tendrá heces sueltas y acuosas frecuentes. Puede experimentar una necesidad urgente de tener una deposición, lo cual puede ser difícil de controlar.

Si usted tiene este síndrome con estreñimiento, tendrá dificultad para defecar, al igual que deposiciones menos frecuentes. Es posible que necesite hacer fuerza con una deposición y que tenga cólicos. A menudo, no se elimina nada o sólo una pequeña cantidad de materia fecal.

Los síntomas pueden empeorar durante unas semanas o un mes y luego disminuyen durante algún tiempo. En otros casos, los síntomas están presentes la mayor parte del tiempo.

Usted también puede presentar desgane si tiene este síndrome. Sin embargo, la presencia de sangre en las heces y la pérdida involuntaria de peso no son parte del síndrome en la mayoría de los casos.

Pruebas y exámenes

No hay un examen para diagnosticar el síndrome del intestino irritable. La mayoría de las veces, el médico puede diagnosticarlo con base en sus síntomas. Consumir una dieta libre de lactosa durante dos semanas puede ayudarle al médico a identificar la deficiencia de lactasa.

Síndrome del intestino irritable

LMCV - 03 - 2016

Se pueden hacer los siguientes exámenes para descartar otros problemas:

- ✚ Exámenes de sangre para ver si usted tiene celiaquía o un hemograma bajo (anemia).
- ✚ Coprocultivos para ver si hay una infección.

El médico puede recomendar una colonoscopia. Durante este examen, se introduce una sonda flexible por el recto para examinar el colon. Usted puede necesitar este examen si:

- ✚ Los síntomas empezaron posteriormente en la vida (después de la edad de 50 años).
- ✚ Tiene síntomas como pérdida de peso o heces con sangre.
- ✚ Los resultados de sus exámenes de sangre son anormales (por ejemplo, un hemograma con niveles bajos).

Otros trastornos que pueden causar síntomas similares incluyen:

- ✚ Celiaquía
- ✚ Cáncer de colon (el cáncer rara vez causa síntomas típicos de SII, a menos que también se presenten síntomas como pérdida de peso, sangre en las heces o exámenes de sangre anormales)
- ✚ Enfermedad de Crohn o colitis ulcerativa

Tratamiento

El objetivo del tratamiento es aliviar los síntomas.

Los cambios en el estilo de vida pueden ser útiles en algunos casos de síndrome del intestino irritable. Por ejemplo, el ejercicio regular y el mejoramiento en los hábitos de sueño pueden reducir la ansiedad y ayudar a aliviar los síntomas intestinales.

Los cambios en la alimentación pueden ser útiles. Sin embargo, no hay una dieta específica que se recomiende para este síndrome porque la afección difiere de una persona a otra.

Síndrome del intestino irritable

LMCV - 03 - 2016

Los siguientes cambios pueden ayudar:

- ✚ Evitar alimentos y bebidas que estimulen los intestinos (como la cafeína, el té o las bebidas de cola).
- ✚ Comer porciones más pequeñas.
- ✚ Incrementar la fibra en la alimentación (esto puede aliviar el estreñimiento o la diarrea, pero empeora la distensión).
- ✚ Consulte con su médico antes de tomar medicamentos de venta libre.

Ningún medicamento funcionará igual para todas las personas.

Expectativas (pronóstico)

El síndrome del intestino irritable puede ser una afección de por vida. Para algunas personas, los síntomas son incapacitantes y reducen la capacidad para trabajar, viajar y asistir a eventos sociales.

A menudo, los síntomas se pueden mejorar o aliviar a través del tratamiento.

Este síndrome no causa daño permanente a los intestinos y no lleva a una enfermedad grave, como el cáncer.

Cuándo contactar a un profesional médico

Consulte con el médico si tiene síntomas del síndrome del intestino irritable o si nota cambios en las defecaciones que no desaparecen.

Nombres alternativos

Colon irritable; Colitis mucosa; Colon espástico; Colitis espástica

Fuente:

Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica.
U.S. National Library of Medicine