

# Colon irritable

## ¿Qué es el colon irritable?

El colon irritable, también llamada, colitis nerviosa o colitis espástica, es una enfermedad muy frecuente del intestino grueso que se caracteriza por dolor del vientre, gases, sensación de "llenura" y cambios en los hábitos de evacuación.

El nombre de colitis no es muy exacto, ya que esta palabra indica inflamación de las paredes del intestino grueso. En la colitis nerviosa o colon irritable no existe inflamación del intestino grueso y el término se puede confundir con otro tipo de enfermedades del intestino en las que sí hay inflamación o ulceraciones de las paredes intestinales.

El colon irritable es el padecimiento del aparato digestivo más frecuente y se calcula que la tercera parte de los pacientes que visitan a un gastroenterólogo presentan este tipo de problema, aunque cabe decir que sólo un número pequeño de personas son las que buscan ayuda de un médico.

La causa del colon irritable no se conoce y es difícil decir que se puede curar. Más bien los tratamientos pueden controlar las molestias. Los médicos llaman a este tipo de enfermedades como "funcionales" porque cuando se examina el intestino, no se encuentra evidencia de ninguna enfermedad, es decir el problema es sólo de "funcionamiento". Aunque el colon irritable puede ser motivo de grandes molestias, no causa daño permanente al intestino, nunca causa sangrado en el excremento ni aumenta el riesgo de muerte. Tampoco predispone a cáncer ni a ninguna otra enfermedad ulcerosa.

## ¿Cuáles son las causas?

Una de las teorías que explica el colon irritable es que esta gente tiene un intestino grueso particularmente sensible al estrés y a ciertos alimentos. Se ha observado que los síntomas se relacionan mucho con situaciones estresantes o presión emocional. Las personas con colon irritable tienen una sensibilidad mayor en el funcionamiento intestinal y pueden tener sensaciones en el pecho, vientre o recto que las personas sin colitis no tienen.

Los factores estresantes de la vida diaria no son los únicos que pueden causar los síntomas de la colitis. Otros factores son: algunos alimentos, infecciones intestinales, cambios de la estación, algunos medicamentos, la cafeína, el alcohol, el ciclo menstrual, problemas con la pareja, problemas familiares, problemas profesionales, problemas económicos, dificultades sexuales e incluso miedo a la enfermedad.

## ¿Cuáles son los síntomas?

El síntoma principal es el dolor en el vientre, el cual se alivia con la evacuación y se relaciona a cambios de la consistencia y la frecuencia de las evacuaciones. Algunos tienen estreñimiento, otros presentan diarrea y otros alternan ambos. Otros síntomas son: sensación de llenura del vientre, mucosidad en el excremento, urgencia para evacuar y sensación de evacuación incompleta. Los síntomas son continuos o intermitentes y pueden mejorar espontáneamente. El dolor del vientre a veces no se localiza en un punto exacto o puede ser cambiante de lugar y casi siempre se asocia a una situación de estrés. Generalmente lo describen como "piquetes" en diferentes partes del vientre. Los síntomas desaparecen cuando la persona duerme y nunca lo despiertan durante la noche.

## ¿Cómo se diagnostica?

Si usted piensa que tiene colon irritable, el primer paso es ver a un médico. El diagnóstico de este padecimiento es muy importante porque puede ser una enfermedad que sea para toda la vida. Su médico le hará una historia clínica por medio de preguntas y luego le hará un examen físico, principalmente del vientre. No existe una prueba específica para el diagnóstico del colon irritable, sin embargo, su médico le puede indicar algunos exámenes de laboratorio, sangre y excremento. En ocasiones puede ser necesario tomar radiografías del intestino grueso, o incluso, una colonoscopia, para descartar otras enfermedades del intestino grueso. La colonoscopia puede ser más necesaria si la persona es mayor de 50 años o si tiene antecedentes de cáncer del intestino grueso en su familia.

## ¿Cómo afecta el estrés al colon irritable?

Los síntomas del colon irritable generalmente aparecen antes o después de eventos estresantes. Los factores emocionales y el estrés influyen en el funcionamiento del aparato digestivo a través de la relación que existe entre el cerebro y el intestino.

El aparato digestivo tiene los órganos con mayor cantidad de nervios que vienen del cerebro y de la médula espinal. De hecho algunos han llamado al aparato digestivo, el tercer cerebro, debido a esta rica y compleja red de nervios que controlan los procesos digestivos (El primer cerebro es el sistema nervioso central y el segundo es la médula espinal). Estos nervios controlan las contracciones normales del colon y producen molestia abdominal en situaciones de estrés.

La persona presenta cólicos o punzadas cuando están nerviosos o molestos.

Se ha demostrado que la interacción es en ambos sentidos, ya que los síntomas en el aparato digestivo pueden ser causados por conexiones con los centros del dolor y emociones del cerebro. En forma contraria, los malestares del aparato digestivo pueden repercutir en el cerebro, en el estado de ánimo o humor de las personas.

Por todas estas razones, el manejo del estrés es una parte muy importante del tratamiento del colon irritable. El manejo del estrés incluye algunas técnicas como relajación, yoga y Thai Chi, que pueden ayudar mucho al funcionamiento del intestino grueso. La actividad física también puede mejorar los síntomas al desviar la tensión emocional que está actuando en el intestino.

#### Tratamiento

##### La dieta para el colon irritable

Una dieta adecuada puede mejorar los síntomas del colon irritable ( vea recomendaciones para mejorar su alimentación ) Algunos especialistas afirman, que en la mayoría de los casos, las molestias se pueden aliviar o eliminar simplemente cambiando la dieta. Ésta es un remedio que vale la pena considerar en una enfermedad que parece ser incurable.

Lo primero que debe hacerse es tratar de identificar cuáles son los alimentos que causan molestias. Algunos de los alimentos que con mayor frecuencia causan síntomas en el colon irritable son: lácteos, frijoles, endulzantes artificiales (sorbitol), alcohol, caféina (que se encuentra en café y refrescos), chocolate, brócoli, coliflor y alimentos grasosos. El objetivo de las personas que tienen colon irritable no es eliminar todos los alimentos de esta lista sino escoger alguno de los alimentos que consumen con mayor frecuencia, quitarlos de la dieta por dos semanas y ver si existe alguna mejoría en las molestias. Entonces reanudar el alimento y observar que pasa. Recuerde que debe probar con un alimento a la vez. Si usted está pasando en ese momento por una situación estresante en el trabajo o en la casa, no escoja ese momento para hacer cambios en la dieta. A medida que usted experimente con la dieta, mantenga una lista de los alimentos que parecen tolerarse bien. Recuerde que los cambios deben hacerse gradualmente.

Uno de los alimentos que puede causar síntomas que se pueden confundir con la colitis es la leche. Las personas que tienen intolerancia a la leche, pueden tener las mismas molestias que los que tienen colon irritable. Conviene suspender los lácteos, principalmente la leche y quesos, por tres semanas, para ver si disminuyen o desaparecen los síntomas. Se ha observado que el yogur, a pesar de que es un producto lácteo, se tolera mejor que la leche.

El colon irritable mejora con una dieta alta en fibra dietética, la cual se encuentra en alimentos como los cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. Una excelente fuente de fibra natural es el salvado de trigo. En ocasiones su médico le puede indicar algún suplemento de fibra como el Psyllium plántago (MetamucilR). La fibra disminuye el espasmo del intestino grueso y produce evacuaciones suaves y sin esfuerzo, principalmente en el colon irritable que se presenta con estreñimiento. La dieta alta en fibra debe aumentarse poco a poco hasta 20 o 25 g de fibra al día. Un error frecuente es aumentar la fibra de la dieta muy rápido, lo cual causa algunas molestias que desalientan seguir con esta dieta.

#### Medicamentos

El tratamiento con medicamentos varía dependiendo de cada caso. Hasta ahora no existe ningún medicamento que funcione en todas las personas con colon irritable. Es por esto que el tratamiento debe ser diseñado por su médico, según los síntomas y la severidad de los mismos, en cada caso en particular. Por ejemplo, si la colitis se presenta principalmente con estreñimiento, su médico le podría indicar fibra o algún laxante. En otros casos la colitis se presenta con diarrea por lo que puede requerir anti-diarréicos. Otras personas presentan dolor punzante intenso y ellos necesitan medicamentos para este tipo de espasmos. En algunos casos pueden requerirse medicamentos antidepresivos y de hecho algunas personas pueden ser ayudadas por un tratamiento psicoterapéutico. Todos los medicamentos, principalmente los laxantes, conviene que sean supervisados por su médico, ya que éstos pueden causar hábito.

En algunos casos las molestias son muy intensas y los medicamentos pueden ser insuficientes para controlar los síntomas. En ocasiones es necesario internar a la persona en un hospital, para controlar las molestias, o para descartar alguna otra enfermedad grave. A pesar de que es una enfermedad que causa muchas molestias, es completamente benigna y no tiene otras complicaciones. Lo importante es establecer bien el diagnóstico y descartar otros problemas, ya que en ocasiones la colitis nerviosa puede confundirse con otras enfermedades.

Debido a que este padecimiento es un problema crónico, con tiempos buenos y malos, conviene llevar una relación constante con su médico. En las épocas de mayores síntomas, visítelo para encontrar la mejor combinación de medicamentos, dieta y ejercicio, además de que le dé consejos para aliviar sus molestias.