



El doctor Walter Janer es médico en Gastroenterología con consulta privada en Bayamón, Puerto Rico.

El doctor Walter Janer es médico en Gastroenterología con consulta privada en Bayamón, Puerto Rico. Su carrera médica comenzó en la Universidad de Puerto Rico, Recinto de Río Piedras, graduándose Magna Cum Laude de la Facultad de Ciencias Naturales. De ahí, completó sus estudios en Medicina en el Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico, completando su Residencia en Medicina Interna en el Hospital de Veteranos de San Juan, donde fungió como Jefe de Residentes durante su último año de servicio. Completó su sub-especialización en Gastroenterología en Baylor College of Medicine en Houston, Texas, considerada consistentemente entre las 20 mejores universidades médicas en los Estados Unidos.

El doctor Janer es miembro de la American Gastroenterological Association, American College of Gastroenterology, la Asociación Puertorriqueña de Gastroenterólogos, la Sociedad Puertorriqueña de Endoscopia Terapéutica y la cooperativa de gastroenterólogos, GastroCOOP.

El doctor Janer tiene privilegios en el Hospital HIMA San Pablo en Bayamón, Puerto Rico. Para comunicarse con las oficinas del doctor Janer, puede comunicarse al 787-779-6666 ó por correo electrónico a info@walterjanermd.com.



Síndrome de Colon Irritable. Tan individual como tú.

Síndrome de Colon Irritable... por mucho tiempo tuvo diversos nombres y hasta se pensaba que era una condición completamente creada por la mente de las personas que la padecían. Se decía que estaba todo en la imaginación de las personas porque padecían síntomas sin ningún cambio físico en el intestino o inflamación como tal. Hoy día, es una de las condiciones más comunes que diagnosticamos en la práctica de la gastroenterología.

Las cifras en Estados Unidos es que del 5-10% de la población adulta padece la condición pero solamente la mitad de éstos están diagnosticados adecuadamente. Lo que significa que hay millones de personas que viven día a día soportando los síntomas pensando que esto "se me va a pasar" o "es normal para mí". Sin darse cuenta están sufriendo de diarreas o estreñimiento que no han podido posiblemente atar con su dieta, su estilo de vida o hasta los niveles de estrés que están teniendo. Las cifras de incidencia en Puerto Rico, según mi experiencia, son muy similares a las de Norte América.

Muchas veces, llegar al diagnóstico de Colon Irritable es un proceso de eliminación para nosotros los médicos... todos los pacientes presentan un cuadro único de síntomas que muchas veces tenemos que ir poco

a poco descartando otras condiciones y al no tener otra explicación, la denominamos Síndrome de Colon Irritable o IBS.

Ahora la ciencia entiende más sobre el IBS – sabemos que los pacientes de IBS sufren cambios en los mensajes que envía el cerebro a los músculos del intestino y en el proceso, comprobamos que sí existe una conexión entre nuestras emociones y sentimientos con nuestro sistema digestivo. Cada paciente es un mundo y un tratamiento multidisciplinario que incluya dieta, ejercicios, consumo de probióticos y terapias alternativas es la manera más efectiva para el manejo de los síntomas de IBS.

No es necesario que ningún paciente tenga que soportar vivir con la incomodidad de los síntomas de IBS. Visita a un gastroenterólogo para que puedas llegar al diagnóstico correcto y crear un plan de acción y tener una mejor calidad de vida lo antes posible.

Walter E Janer, M.D.



Find us on:
facebook®

www.facebook.com/InfoDigest

Síndrome de Colon Irritable

¿Será o no será?

¿Quién no ha sentido un episodio de estar “de carreritas” de vez en cuando? O vas a comer mexicano y después de comer queso, habichuelas, aguacate y muchas cositas fritas estás con un ataque de gases horrible que no hay quien se te pare al lado... O que recibas una mala noticia y se te retuerce el estómago de tal manera que se te para la digestión. ¿Y te imaginas sentirte así por meses y meses y meses?

Así es la vida de las personas que muchas veces descartan ciertos síntomas como los descritos arriba porque piensan que son normales. Pero posiblemente están entre los miles de personas que viven con Síndrome de Colon Irritable sin saberlo. El Síndrome de Colon Irritable, o IBS, es un desorden intestinal que causa mucha molestia y dolor. Las personas que padecen de IBS tienen unos intestinos más sensibles comparados con la población general.

IBS es bastante común... En los Estados Unidos, se estima que entre el 10-15% de la población adulta sufre síntomas de IBS, pero solamente entre el 5-7% han sido diagnosticados adecuadamente. IBS es mayormente diagnosticado entre personas menores de 50 años, especialmente mujeres. Con el ritmo de vida que llevan, la mayoría opta por vivir con sus síntomas y no visitan un médico para tratamiento.

Los síntomas más comunes son dolor abdominal muchas veces acompañado por diarreas, estreñimiento o ambas que persisten por 3 meses o más sin alivio. Otros síntomas pueden ser hinchazón del abdomen, gases en el intestino o mucosa al evacuar. Otros síntomas no relacionados al intestino son ansiedad o depresión, fatiga, dolores de cabeza, mal sabor en la boca, dolores de espalda, insomnio, palpitaciones rápidas del corazón, entre otros.

Y el reto para los médicos es que todos estos síntomas son tan comunes y se pueden justificar tan fácilmente

que muchas veces el diagnóstico es más parecido a un proceso de eliminación. No se conoce la causa exacta del IBS, pero se sabe que el movimiento de los intestinos no funciona adecuadamente, sin la presencia de inflamación o tumores. Se piensa que esté relacionado a las señales nerviosas entre el cerebro y el intestino que causa problemas en cómo se mueven los músculos del intestino. Tu médico posiblemente te preguntará sobre tus síntomas y su frecuencia, te hará un examen físico y hasta una colonoscopia para descartar otras condiciones más severas.

La buena noticia es que el IBS no es progresivo – te podrás sentir mejor unos días y peor otros, pero no es algo que empeorará con el tiempo ni que desarrolle condiciones más serias como cáncer del colon o enfermedades inflamatorias del intestino. Es ciertamente una condición a largo plazo, pero se pueden minimizar los síntomas.



Los síntomas de IBS suelen intensificarse cuando se come alimentos irritantes, si hay cambios hormonales o si hay altos niveles de estrés, entre otros. Cada persona es diferente y lo que desencadena sus síntomas es sumamente individual. Cambiar el estilo de vida, atendiendo lo que específicamente desata los síntomas, brinda mucho alivio.

Vivir con síntomas sin un diagnóstico claro es debilitante tanto en el plano personal como laboral. Si experimentas síntomas y no tienes un diagnóstico claro, visita tu médico para un examen completo.

Tus tripas y tu mente... mucho más conectados de lo que imaginas.



La conexión entre nuestra mente y nuestras tripas es real... pero es un dilema como el del huevo y la gallina. No se sabe si las personas desarrollan IBS porque sean personas estresadas o si algo en la condición las hace ser estresadas. Lo que sí estamos seguros es que los pacientes con IBS tienden a ser más sensitivos y emocionales ante las situaciones difíciles.

El IBS no se desarrolla por la sugestión propia de nuestra mente. Y aunque los estudios revelan que el estrés y la ansiedad no causan la condición, sabemos que combinado con otros factores, hace que los síntomas se presenten. Para aliviar los síntomas muchos pacientes recurren a técnicas de relajación variadas – respiraciones profundas, visualización o realizar actividades agradables como leer, escuchar música suave, ejercitarse o mantener una dieta saludable. Cualquier actividad que ayude a manejar tus tensiones y el estrés pueden ser beneficiosas. Conocemos pacientes que exitosamente han manejando sus síntomas con ejercicios de Yoga y Meditación con Mantras. Con la práctica regular, estos pacientes han visto como los síntomas minimizan y se regresan con tanta frecuencia.

Hatha Yoga – Esta es la Yoga del cuerpo físico. La hatha yoga es un sistema de ejercicios que ayuda a aliviar tensiones acumuladas en nuestro cuerpo. Naturalmente va soltando los músculos y al terminar una sesión la persona se siente más tranquila y calmada.

Meditación con Mantras - también conocida como meditación trascendental, se practica a nivel mundial por millones de personas de diferentes edades, culturas y credos. Sobre 600 estudios científicos se han realizado comprobando los beneficios de la Meditación en todos los sistemas del cuerpo. La Meditación con Mantras es una técnica simple y natural que se practica diariamente 30 minutos dos veces al día. No es una religión ni un estilo de vida... ni tienes que cambiar lo que haces diariamente, sólo añadir la práctica a tu rutina diaria.

Las prácticas milenarias del Yoga tienen muchos beneficios para pacientes de IBS:

Hatha Yoga

- Disuelve tensiones acumuladas por mucho tiempo en nuestros músculos y órganos
- Aumenta la energía vital y regula el metabolismo
- Desintoxica y fortalece el cuerpo
- Mejora el sueño y disminuye el insomnio
- Fortalece el sistema inmunológico, haciéndote más resistente a enfermedades
- Controla el estrés y la depresión
- Mejora el rendimiento y la productividad laboral
- Disminuye la fatiga, el coraje y la confusión mental

Meditación con Mantras

- Desaparición de tensiones nerviosas y problemas sentimentales
- Eliminación de la depresión
- Aumento de estabilidad y bienestar
- Obtención de paz y tranquilidad verdaderas
- Comprensión de los demás como de sí mismo
- Formación de un aura impenetrable a toda vibración negativa
- Aumento de la seguridad y confianza en sí mismo



La mayor prueba de que las técnicas de la Meditación y los ejercicios de Hatha Yoga funcionan son sus practicantes. Pacientes con síntomas de IBS que practican YOGA reportan que sus beneficios son físicos y mentales a la misma vez. Los efectos son considerables particularmente cuando se habla de una vida llena de tensiones.

Si deseas aprender más de los beneficios del YOGA, comunícate con el Centro Cultural Yoga Devanand al 787-273-0236. Información de Hatha Yoga y Mantra Yoga Meditación suministrada por el Centro Cultural Yoga Devanand.



Quiz IBS

1. El Síndrome de Colon Irritable o IBS ocurre cuando hay una obstrucción en el intestino grueso.

cierto

falso

2. Las personas con IBS no necesitan llevar ninguna dieta especial.

cierto

falso

3. La cafeína puede provocar síntomas de IBS.

cierto

falso

4. Vivir con mucho estrés del trabajo, la familia o las presiones económicas son frecuentemente la causa del IBS.

cierto

falso

Respuestas:

- FALSO** – El IBS no ocurre por bloqueo o problema estructural del intestino grueso. Aunque hayan deficiencias en los movimientos del intestino, el IBS no es ocasionado por ninguna anomalía estructural.
- CIERTO** – Las personas con IBS no necesitan llevar una dieta específica. No obstante, si estas personas identifican que ciertos alimentos hacen que sus síntomas y dolor abdominal se agudicen, es recomendable que se eliminen esos alimentos de su dieta. Con frecuencia, una dieta alta en fibra ayuda a aquellos pacientes que sufren estreñimiento como síntoma de IBS.
- CIERTO** – La cafeína puede provocar un ataque de IBS porque irrita el intestino y aumenta sus movimientos. Sin embargo, no todas las personas reaccionan de la misma manera a ciertas comidas o bebidas.
- FALSO** – El estrés no es considerado la causa del IBS, pero sí es saludable y recomendado mantener unos niveles de estrés controlados para evitar que éste provoque algún episodio de síntomas. Ejercicios de yoga y meditación son maneras naturales de disolver estrés acumulado en el cuerpo por mucho tiempo.

Pregúntale a tu médico...

Ya decidiste ver al médico – ¡Excelente!

Él te entrevistará para poder proveerte un buen diagnóstico. Pero un paciente informado es el mejor paciente. Aquí algunas de las preguntas que debes hacerle para que conozcas más sobre el Síndrome de Colon Irritable:

- **Menciónale que has leído que muchas veces el diagnosticar IBS es un proceso de ir descartando otras condiciones... Pregúntale en qué consiste la evaluación de tus síntomas o...**
 - ¿Tendré alguna otra condición que pueda estar causando mis síntomas de Colon Irritable? Asegúrate preguntarle sobre el cáncer del colon...
- **¿Debería hacer cambios en mi dieta para minimizar mis síntomas?**
- **¿Debería consultar a un nutricionista?**
- **¿Conoce alguna terapia alternativa que pueda ayudarme a manejar mis síntomas?**
- **¿Cree que terapias de relajación o de yoga podrían ayudarme a manejar mis síntomas?**
- **¿Cuál es su punto de vista en cuanto a los probióticos?**
- **¿Deberíamos coordinar alguna cita de seguimiento para monitorear mi progreso?**

Tratamientos Alternos

Los tratamientos o terapias complementarias son considerados propuestas fuera del curso convencional de la medicina tradicional. Muchas veces estos tratamientos alternos funcionan muy bien en conjunto a tratamientos convencionales dándole a los pacientes de IBS más oportunidades de éxito en el manejo de sus síntomas. Adicional a la práctica del yoga y la meditación para el manejo de estrés en pacientes de IBS, hay diversas terapias adicionales que proveen a ciertos pacientes alivio adicional. Entre ellas están:

- **Reflexología** – es una técnica de masajes a los pies que alivian las diarreas, el estreñimiento y otros síntomas del IBS.
- **Aromaterapia** – terapia que utiliza el sentido del olfato, aceites esenciales y otros componentes aromáticos con el propósito de mejorar el estado de ánimo y la salud de una persona.

- **Medicina natural** – utiliza una serie de remedios y suplementos naturales para brindarle balance y armonía al sistema.
- **Jugo-terapia** – utiliza el poder nutricional y curativo de las frutas y vegetales en forma de extractos o jugos.
- **Acupuntura** – una de las formas de medicina china tradicional, estimula ciertos puntos en el cuerpo asociados con canales de energía utilizando agujitas finitas.
- **Técnicas de respiración**

Antes de practicar o adoptar alguna técnica o terapia alternativa es importante conocer la terapia a cabalidad, su seguridad y efectividad, efectos secundarios potenciales y la experiencia y peritaje de quien la ejerce. Hay prácticas que pueden ser de mucho beneficio para algunos pacientes y dañinas para otros. Ninguna de estas terapias debe ser utilizada en sustitución de un tratamiento prescrito por un médico.



¿Comer o no comer? Esa es la gran pregunta.

Los síntomas del **Síndrome de Colon Irritable** son muchos y muy variados. Las personas presentan tantas combinaciones que hacen difícil dar con una recomendación específica para el manejo de sus síntomas. Es posible manejar síntomas a través de la dieta, pero como cada persona es única, éstas modificaciones serán así, únicas y personalizadas, según los síntomas que tengas.

Aquí unas recomendaciones generales:

Si eres de los que sienten dolor abdominal con ESTREÑIMIENTO:

- **Añade fibra** – La fibra te ayudará ir al baño más frecuente y abundantemente. Consume más frutas y vegetales frescos, panes, pastas y arroz integral en vez de sus versiones refinadas.

- **Bebe mucha agua** – Toma de 6-8 vasos al día; Hidratará la materia fecal y hace que se mueva rápidamente por el tracto intestinal.

- **Ejercítate regularmente** – caminar, nadar o correr bicicleta te ayudan a mantener una buena regularidad.

- **Añade semillas de linaza** – a ensaladas, batidas de frutas o a los vegetales cocidos.

Lo importante es hacer los cambios poco a poco para que encuentres cual es el nivel de fibra adecuado sin provocar un “shock” a tu sistema y evitar entonces episodios de gases, hinchamiento del abdomen o que te pongas “de carreritas”.

Si eres de los que sienten dolor abdominal con DIARREAS:

En este caso es recomendable eliminar de la dieta alimentos que pueden ser irritantes y que puedan estar ocasionando las diarreas. Algunos de los irritantes que deberías eliminar son:

- **Bebidas Alcohólicas**

- **Cafeína** – que se encuentra en el café, té, refrescos de cola y el chocolate

- **Nicotina** – del cigarrillo o tabaco de mascar

- **Alimentos que producen gas** – habichuelas, brócoli, repollo o manzanas

- **Lácteos** – leche, mantecados, quesos, sour cream

- **Alimentos altos en azúcar** – jugos que no son naturales, refrescos, dulces y galletas

- **Alimentos altos en grasas** – tocina, embutidos, chorizos, salamis, mantequillas, aceites y comidas fritas

Al principio, eliminando la mayoría de estos alimentos, experimentarás mejoría rápidamente. Cuando ya te sientas mejor, re-introduce algunos alimentos favoritos poco a poco a tu dieta nuevamente. Si te sientes mal al consumirlos, debes eliminarlos por completo de tu dieta.

Las Buenas Bacterias

Por alguna razón extraña y desconocida, alguien se le ocurrió decir que las bacterias son malas y dañinas. Y desde entonces asociamos las bacterias solamente con suciedad y enfermedades. Pero, esa aseveración no es enteramente correcta. Hay bacterias dañinas, sí... pero también hay muchas bacterias que son muy beneficiosas a nuestra salud.

En nuestro cuerpo viven millones y millones de bacterias – en nuestra piel, en nuestra boca, en nuestros intestinos, en otras partes del cuerpo – y todas forman parte de lo que se conoce como nuestra “flora bacteriana”. Esta flora bacteriana hace que nuestro organismo se mantenga en armonía y que nuestro sistema inmunológico esté preparado para resistir cualquier ataque de las bacterias que no son tan buenas para nosotros.

Los probióticos son esas mismas bacterias buenas, similares a las que viven en nuestros intestinos, que nos ayudan a mantener saludable nuestra flora bacteriana. La World Health Organization define los probióticos como “microorganismos vivos, que al administrarse en cantidades adecuadas, proveen beneficios a la salud de quienes los consumen.”

Hay evidencia de cómo consumir probióticos, o alimentos que contengan estas bacterias buenas, ayuda con algunos tipos de diarrea, irregularidad intestinal o estreñimiento, catarras y especialmente con los síntomas de síndrome de colon irritable.

Hay muchas maneras de consumir probióticos naturalmente... estas bacterias buenas están presente en:



- **Yogurts** asegúrate que dice en la etiqueta que incluyen **cultivos bacterianos activos**

- **Sauerkraut o col fermentada en vinagre** sí, eso mismo que le pones por encima a los hot dogs

- **Miso** que se usa mucho en la cocina japonesa y es producto de la fermentación de arroz, cebada o soya

- Otros productos fermentados como el **kéfir, la salsa soya, el tempeh o el kimchi**, que es col fermentada al estilo coreano

- Ahora, también hay disponibles en el mercado **suplementos probióticos** en formato de cápsulas o polvo que ayudan a las personas, pero en especial a pacientes de Síndrome de Colon Irritable mantener una buena flora bacteriana y simultáneamente, una buena salud digestiva.

RECETAS POSITIVAS

Parfait de Yogurt y Frutas



Receta cortesía de:



<http://karmafreecooking.wordpress.com>

Ingredientes:

- 1 taza de queso ricotta
- 1 taza de yogurt de vainilla
- Un chorro generoso de miel
- 1 cda de azúcar negra
- 2 tazas de fresas frescas, picadas en 4
- 2 tazas de granola

Procedimiento:

1. En un bowl, junta las fresas picaditas con el azúcar negra para que se maceren y las fresas se endulcen y boten un poquito de su jugo. Déjalas ahí a un ladito como por 10 minutitos.
2. En un bowl separado, mezcla bien el yogurt con la ricotta y la miel.
3. En unos vasos bonitos, colocamos todos los componentes en diferentes capas... primero añadimos un poco del yogurt con ricotta, después un poco de fresas con su juguito y después granola. Se ve lindo cuando se ven las capas por el lado del vaso. Repite una capa adicional de cada componente. Y termina con un poquito de yogurt y ricotta adicional.
4. Sírvelo inmediatamente. Esta cantidad te debe dar como para 3 parfaits.