

■ ¿Qué es el Síndrome del Intestino Irritable?

El síndrome del intestino irritable (SII), conocido también como colon irritable, es una alteración funcional en la que, principalmente, está afecto el tubo digestivo (formado por el esófago, el estómago, el intestino delgado y el intestino grueso o colon).

La causa exacta de esta alteración se desconoce, pero se sabe que los músculos que mueven el intestino se contraen de manera más lenta, más rápida o más potente y originan cambios en el transporte de los alimentos o de los productos de la digestión ocasionando estreñimiento, diarrea, dolor y sensación de hinchazón abdominal.

Los pacientes con SII pueden presentar uno o varios de los siguientes síntomas o molestias:



- Dolor abdominal.
- Hinchazón abdominal.
- Diarrea.
- Estreñimiento.
- Meteorismo.
- Pesadez de vientre.
- Dificultad para expulsar los gases.
- Retortijones.

La mayoría de las molestias (dolor, distensión, meteorismo) mejoran o desaparecen con la defecación o la expulsión de aires o ventoseo.

Aunque la mayoría de pacientes presentan dolor abdominal y diarrea o dolor abdominal y estreñimiento, frecuentemente la misma persona puede tener alternancia.

■ ¿Cómo se diagnostica el SII?

El médico sospechará el diagnóstico por sus molestias, pero deberá explorarle físicamente y realizará algunos estudios complementarios con el fin de descartar enfermedades orgánicas.

■ ¿Cuánto duran las molestias?

Las molestias duran muchos años, aunque pueden existir períodos de tiempo en los que no tenga síntomas. También es muy variable la intensidad de las molestias.

■ ¿Puede el SII derivar en una enfermedad maligna?

Nunca. El SII, a pesar de que dure mucho tiempo nunca ocasiona lesiones del tubo digestivo y no se transforma en enfermedades malignas.

■ ¿Qué tipo de alimentación es recomendable?

No existe un tipo de alimentación específica, de manera que es el propio enfermo el que detecta qué alimentos le sientan mal para evitarlos.

Es aconsejable que el paciente anote en un cuaderno:

- Lo que come.
- Las molestias que tiene.
- Los alimentos que le producen molestias.



Hay algunos alimentos que pueden empeorar las molestias:

- Bebidas con gas
- Lácteos
- Productos con cafeína
- Chocolate
- Alcohol
- Fritos
- Grasas
- Legumbres, etc.



Otros alimentos (por ejemplo, frutas, cereales, salvado de trigo, verduras, etc.), sobre todo en pacientes con estreñimiento, pueden mejorar los síntomas, porque contienen mucha fibra y hacen que las heces sean menos duras y facilitan la defecación. Sin embargo, la fibra, puede causar los primeros días un aumento del gas intestinal que empeora momentáneamente la distensión abdominal y el meteorismo.

■ ¿Qué tipo de vida es recomendable?

Es aconsejable:

- Llevar una vida relajada.
- Practicar ejercicio físico (pasear, hacer deporte, etc.).
- Comer con horarios estables.
- Ingerir poca cantidad y hacerlo con una adecuada masticación.



■ ¿Qué medicamentos pueden ayudarle?

- Los laxantes son útiles para mejorar el estreñimiento.
- Los astringentes le ayudarán a combatir la diarrea.
- Los espasmolíticos mejorarán el dolor abdominal.
- Los ansiolíticos y/o los antidepresivos le ayudarán a controlar el estrés y mejorarán el dolor abdominal.