

Servicio de Aparato Digestivo

## **SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE: CONSEJOS PARA CONTROLAR SUS SÍNTOMAS**

### **¿Qué es el síndrome del intestino irritable?**

El síndrome del intestino irritable Síndrome de Intestino Irritable es un problema en el funcionamiento del intestino. En las personas con SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE, el intestino se contrae con demasiada fuerza o insuficientemente y hacen que los alimentos se muevan o demasiado deprisa o demasiado despacio a través de los mismos.

El SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE se conoce también como colon irritable, intestino espástico y colon espástico. No es la misma enfermedad el intestino irritable que la colitis ulcerosa.

### **¿Cuáles son los síntomas del SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE?**

#### ***Síntomas frecuentes del SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE***

- Hinchazón y gases
- Estreñimiento / Diarrea, especialmente después de comer
- Sensación de evacuación incompleta
- Urgencia para defecar
- Dolor abdominal y cólicos

Los síntomas pueden empeorar cuando usted está en situaciones de estrés, como en un viaje, atendiendo eventos sociales o cambiando su rutina. Sus síntomas pueden empeorar si usted no se alimenta correctamente o después de comer en exceso. Algunas personas le afectan ciertos alimentos. Las mujeres que tienen SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE pueden notar síntomas durante sus períodos menstruales.

### **¿Cómo es el tratamiento de SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE?**

La mejor manera de tratar el SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE es la alimentación con una dieta saludable, rechazar los alimentos que parezcan que le harán sentir peor y encontrar maneras de controlar el estrés.

### **¿Por qué puede ayudar la fibra?**

La fibra puede ayudar porque ella mejora el funcionamiento del intestino. Existen 2 tipos de fibras: la soluble y la insoluble. (La soluble indica que se

disuelve en líquidos). La fibra soluble ayuda a ambos a la diarrea y al estreñimiento. Son fibras solubles el psyllium, el plantado ovata y el pan de avena. La fibra insoluble puede empeorar la diarrea. La fibra insoluble está en las frutas y los vegetales, el pan de grano entero y cereales.

Aumente gradualmente la fibra en su dieta. Algunas personas se sienten llenas y tienen gases si incrementan mucho y rápidamente la fibra en los alimentos. Los gases y la plenitud usualmente mejoran cuando usted se acostumbra a comer más fibra.

### **¿Ciertos alimentos provocan el SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE?**

No. Los alimentos no provocan el SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE. Pero algunos alimentos pueden hacer que se sienta peor. Los alimentos que pueden empeorar sus síntomas son los que tienen alto contenido en grasas o cafeína. La grasa y la cafeína pueden causar contracciones en el intestino que provoca cólicos. Si los gases son un problema para usted, puede rechazar las comidas que provocan más gases. Estas incluyen las legumbres, algunas verduras (berza, col) y algunas frutas.

Manteniendo un diario de lo que usted come y de cuáles son los síntomas, en el transcurso de pocas semanas puede en buena manera encontrar qué comida le hace daño. Si usted piensa, que un alimento le empeora sus síntomas trate de no comerlo. Pero no elimine alimentos a menos que le hayan causado problemas más de una vez.

### **¿Y sobre la leche y los productos lácteos?**

Si la leche y otros productos derivados le afectan usted puede tener intolerancia a la lactosa y empeorar los síntomas del SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE. La intolerancia a la lactosa significa que su cuerpo no puede digerir el azúcar en la leche llamada lactosa. Si esté parece ser su caso, puede que necesite limitar la cantidad de leche y productos de la leche en su dieta. Hable con su médico si cree tener problemas digestivos con los productos lácteos.

### **¿Cómo puedo controlar el estrés?**

Hable con su médico acerca de las maneras de controlar su estrés, tales como el ejercicio, entrenamiento de relajación o meditación. En algunos casos se puede requerir tratamiento psicológico.

### **¿Puede mi médico darme una solución definitiva para el SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE?**

Generalmente los medicamentos no están indicados para prevenir el SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE y usted tiene que convivir con el SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE. Pero si usted está teniendo síntomas incapacitantes, su médico puede prescribirle medicamentos.

Por ejemplo, si su síntoma principal es el dolor se pueden prescribir medicamentos espasmolíticos para reducir los cólicos. Algunos fármacos como

el bromuro de octilonio (Spasmocyl®), Bromuro de pinaverio (Eldicet®), Mebeverina (Duspatalin®) ayudan a suavizar los espasmos del colon. El calor seco y las bolsas de agua caliente también pueden ayudar.

Cuando la diarrea es el problema principal pueden ser útiles medicamentos como la loperamida (Fortasec®, Salvacolina®).

Los tranquilizantes y los sedantes pueden estar indicados durante períodos cortos para tratar la ansiedad que puede estar empeorando sus síntomas. Su médico puede prescribir un antidepresivo si sus síntomas son severos y usted se siente deprimido.

### **¿Empeorará el SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE con el tiempo?**

La evolución es variable en las distintas personas pero no provoca cáncer ni requiere cirugía y no acortará su vida.

### **¿Qué debo hacer si el SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE interfiere con mis actividades diarias?**

El SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE puede causar rechazo a realizar ciertas actividades, como salir o trabajar. Usted puede encontrar una ayuda siguiendo un plan que incluye una dieta saludable, aprender nuevas vías para controlar el estrés y rechazar alimentos que pueden hacer empeorar sus síntomas.

### **Sugerencias para controlar el SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE**

- Haga una dieta variada y rechace alimentos altos en grasas.
- Tome abundante agua.
- Trate de comer 6 pequeñas comidas diarias en lugar de 3 grandes.
- Aprenda mejores y nuevas maneras de controlar el estrés.
- Elimine el uso crónico de ciertos laxantes de contacto (evacuol®, pruína®, etc.), ya que pueden crear dependencia.