



■ COLON IRRITABLE afecta al 26% de la Región Metropolitana

El Síndrome de Intestino Irritable (SII) o **Colon Irritable** puede causar grandes molestias a quienes lo padecen. Aprende aquí a identificarlo y cómo prevenir su aparición. El síndrome del intestino irritable (SII), es un trastorno funcional digestivo muy frecuente, afecta entre el 18% y el 20% de la población mundial.

Prácticamente una de cada cuatro personas lo presenta, provocando un gran impacto económico para el paciente y para el sistema de salud. Es más frecuente en mujeres entre los 20 y 50 años.

El **colon irritable** es un trastorno funcional crónico del intestino grueso que se caracteriza por causar gran dolor y molestias a quienes lo padecen. No existe una causa clara para este síndrome dado que influyen una serie de factores en su aparición, tales como el estrés y la alimentación. El tratamiento tiene como objetivo el alivio de los síntomas a través de modificaciones en el estilo de vida, especialmente en la alimentación y los niveles de estrés.



■ ¿Qué es el colon irritable?

El Síndrome del intestino irritable (SII), también conocido popularmente como Colon Irritable, es un trastorno funcional crónico del tracto digestivo que produce alteración en el movimiento del colon. Se caracteriza principalmente por fuertes dolores abdominales, distensión y cambios en la frecuencia y consistencia de las deposiciones, pudiendo presentarse estreñimiento o diarrea.

No suele causar grandes problemas a la salud, puede ser muy molesto para las personas que lo padecen debido a la condición crónica del síndrome, influyendo en las actividades cotidianas.

■ ¿Cuáles son sus causas?

Hasta el momento no existe una causa exacta del Síndrome de Intestino Irritable. Los especialistas han concordado que este padecimiento tiene su origen en múltiples factores tales como:

- Infecciones intestinales bacterianas (denominada SII post infeccioso).
- Altos niveles de estrés, el consumo de ciertos alimentos.
- Sensibilidad digestiva y percepción de dolor por parte del paciente se ve incrementada o fuera de lo usual.
- Ciertos factores genéticos que predisponen al desarrollo del síndrome.



■ ¿Cuándo debería contactar a un especialista?

Debiese consultar con un médico si sospecha o cree tener los siguientes síntomas o características:

- Aparición de síntomas después de los 50 años
- Cambios en la forma de obrar o disminución del calibre a la fecha
- Decaimiento
- Adelgazamiento o pérdida sostenida de peso
- Deposiciones con sangre
- Anemia
- Dolores intensos y persistentes que no se alivian al evacuar el intestino
- Dolores abdominales o diarrea durante la noche
- Anemia asociada a deficiencias de hierro
- Fiebre

Dichos síntomas pueden estar asociados a otras enfermedades del sistema digestivo, por lo que visitar al médico para su diagnóstico es vital.

Es importante destacar que el **Colon Irritable** se distingue de la Enfermedad Intestinal Inflamatoria (EII), en que esta última daña los tejidos de los intestinos y puede causar serios problemas a la salud, mientras que el Síndrome de Intestino Irritable no causa daño permanente al sistema digestivo.



■ ¿Qué tratamientos existen?

El médico especialista es el encargado de entregar el mejor tratamiento en base a factores tales como la frecuencia e intensidad de los síntomas, las repercusiones que generan en la calidad de vida, la asociación a otros trastornos digestivos u psicológicos.

Los tratamientos para el **colon irritable** dependerán de cada persona, pero en la mayoría de los casos tienen como objetivo el alivio de los síntomas asociados al síndrome. Los tratamientos usuales suelen incluir cambios en el estilo de vida especialmente en la alimentación, reduciendo la ingesta de grasas y aumentando la de proteínas y fibras, evitando alimentos estimulantes del intestino (como la cafeína o las bebidas cola). Otra medida es disminuir o eliminar el consumo de gluten y azúcares refinados. En otros casos el médico indicará el uso de medicamentos, o uso de probióticos.

■ ¿Cómo prevenir el Colon Irritable?

Para aquellas personas que solo quieren prevenir lo ideal es seguir las siguientes recomendaciones:

1. Estilo de vida saludable.
2. Realizar actividades relajantes o buscar asesoramiento psicológico puede ser una buena forma de reducir el estrés y evitar su desarrollo.
3. Alimentación saludable.

Para pacientes diagnosticados con este síndrome y que quieran disminuir sus síntomas, deberían:

1. Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra, optando por alimentos integrales, frutas y verduras.



2. Disminuir el consumo de grasas, hidratos de carbono y azúcares, dado que alteran los ritmos naturales del organismo.
3. Evitar alimentos flatulentos tales como: coliflor, legumbres y cualquier otro que cause malestar, especialmente si tiene diarrea.
4. Aumentar la ingesta de agua.
5. Comer lentamente y masticar bien.
6. Mantener un horario fijo para las comidas.

El Síndrome de Intestino Irritable (SII) o **Colon Irritable** es un trastorno crónico del sistema digestivo que afecta al intestino grueso, causando gran dolor y alteraciones en las deposiciones. En general, no suele presentar complicaciones, aunque sí representa grandes molestias para quienes lo padecen. Si bien no existen causas claras, es importante conocer los factores que pueden desencadenar este síndrome para prevenir su desarrollo.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

Fisterra. «Dieta y consejos para el síndrome de colon irritable.» *Información y consejos para el paciente*. s.f. <https://www.fisterra.com/Salud/2dietas/pdf/colonIrritable.pdf> (último acceso: 23 de diciembre de 2018).

Síndrome del intestino irritable. 29 de octubre de 2018. <https://www.fisterra.com/guias-clinicas/sindrome-intestino-irritable/> (último acceso: 23 de diciembre de 2018).

Klinger, José, y Jaime Klinger. «Irritable bowel syndrome.» *Revista médica de Chile* 129, n° 5 (2001): 576-580.

Lacy et al. «The Treatment of Irritable Bowel Syndrome.» *Therap Adv gastroenterol* 4, n° 2 (2009): 221-238.

Madrid-Silva et al. «The prevalence of irritable bowel symptoms in a population of shopping mall visitors in Santiago de Chile.» *Revista de Gastroenterología de México* 78, n° 4 (2013): 203-210.

(Madrid AM, Olguín F, Larraín S, Martínez N, Cortés J, Quera R et al. Prevalencia del síndrome de intestino irritable en población chilena: Estudio preliminar. *Gastr Latinoam* 2005;16:392.)

Mayo Clinic. *Síndrome de intestino irritable*. 17 de marzo de 2018. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/irritable-bowel-syndrome/symptoms-causes/syc-20360016> (último acceso: 23 de diciembre de 2018).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

www.bienestarsaval.cl