

Salud ► TRASTORNOS FUNCIONALES DIGESTIVOS



Información facilitada por:

POLUSA

COLON IRRITABLE

EL DOLOR ABDOMINAL ES EL PRINCIPAL SÍNTOMA DE ESTA ENFERMEDAD, QUE LLEGA A AFECTAR AL DIEZ POR CIENTO DE LA POBLACIÓN



DR. LEOPOLDO LÓPEZ ROSÉS
ESPECIALISTA EN
APARATO DIGESTIVO

El colon irritable o, más correctamente, el síndrome del intestino irritable, constituye uno de los trastornos funcionales digestivos más frecuentes en la práctica clínica, ya que se calcula que afecta aproximadamente al diez por ciento de la población.

Llamamos trastornos funcionales a aquellos procesos patológicos que no tienen lesiones identificables que los justifiquen, o lo que es lo mismo, a aquellas dolencias en las que, a pesar de realizar pruebas diagnósticas de todo tipo (análisis, radiografías o endoscopias), los resultados de las mismas son normales.

Estos trastornos provocan una situación frecuente en una consulta, en la que el paciente refiere tener una serie de síntomas y el médico concluye con un «usted no tiene nada». Esta es una respuesta desafortunada, ya que la enfermedad existe y las molestias referidas son reales y limitan, en mayor o menor medida, la calidad de vida.

El síndrome del intestino irritable se define por la presencia de dolor abdominal, que aparece al menos durante doce semanas —que no tienen por qué ser necesariamente consecutivas— en el curso del último año y se acompaña de al menos dos de las tres características siguientes: es un dolor que se alivia con la defecación, el comienzo de los síntomas va asociado a un cambio en la frecuencia de las deposiciones y el co-

mienzo de los síntomas también se acompaña de un cambio en la forma o apariencia de las heces. Se clasifica en tres tipos dependiendo de si predomina el estreñimiento, la diarrea o la alternancia de ambos.

No se conocen exactamente las causas ni los mecanismos fisiopatológicos que provocan esta enfermedad, aunque se sabe que

intervienen diferentes factores, tales como alteraciones de la motilidad intestinal, alteraciones de la sensibilidad visceral, factores psicológicos, alteraciones en los neurotransmisores y factores infecciosos, entre otros.

El diagnóstico se basa en la historia clínica, en la que deben descartarse 'síntomas de alarma' que hagan sospechar de la presencia

de otros procesos con manifestaciones parecidas pero con un origen orgánico. Estos síntomas principalmente son la pérdida de peso no justificada, la emisión de sangre con las heces o la fiebre, los cuales, en caso de estar presentes, obligan a realizar un número más o menos importante de exploraciones complementarias tales como endoscopias o radiografías.

Por lo general, en personas menores de cincuenta años de edad, en ausencia de estos síntomas de alarma y en presencia de los habituales de la enfermedad, es suficiente realizar una exploración física y una analítica básica.


Una vez comprobado que no existen alteraciones, habrá que iniciar un tratamiento, evaluando nuevamente al paciente entre las cuatro y las seis semanas siguientes. Si después de este período el enfermo ha mejorado no es necesario realizar ninguna exploración diagnóstica, lo que sería obligado en caso contrario.



Es recomendable evitar alimentos flatulentos, como las coles, e incorporar fibra a la dieta. PEPE ÁLVIZ.

En cuanto al tratamiento, una parte fundamental del mismo es tranquilizar al paciente explicándole la naturaleza del problema, convencerle de que no tiene nada grave. Por otro lado, pueden introducirse algunos cambios en la dieta, principalmente el eliminar de la misma las comidas copiosas, los alimentos flatulentos y el exceso de azúcar, café y alcohol.

La fibra vegetal suele ser de ayuda, tanto en los casos que cursan con estreñimiento como en los que lo hacen con diarrea, ayudando a normalizar la consistencia de las heces. Finalmente, se dispone de fármacos para controlar el dolor y el resto de los síntomas. El tratamiento suele ser efectivo, aunque tras un período variable de tiempo los síntomas pueden reaparecer.



La fibra, una excelente ayuda para el intestino

La fibra mejora el funcionamiento del intestino. La encontramos de dos tipos: soluble e insoluble.

Fibra soluble

Esta fibra ayuda tanto en la diarrea como en los constipados. Muchos alimentos contienen esta fibra, como las manzanas, los frijoles y los frutos cítricos.

Fibra insoluble

Esta variedad ayuda en el estreñimiento. La fibra insoluble se encuentra en los panes integrales, en el germen de trigo y en muchos vegetales.

Incluir fibra en la dieta

La cantidad de fibra que consumimos debe aumentar de manera regular, ingiriendo alimentos ricos en fibra, pues de lo contrario podremos sufrir hinchazón y gases.