

# Síndrome de colon irritable

## ¿Qué es el síndrome de colon irritable?

El síndrome de colon irritable es un trastorno funcional del intestino grueso (colon).

El colon irritable puede ser muy doloroso. Pero no daña el intestino ni causa problemas de salud graves. Tampoco es causa de muerte ni de complicaciones serias de la salud.

## ¿Qué lo causa?

No se sabe por qué se produce el colon irritable. La mayor parte de los síntomas son resultado de una contracción dolorosa del músculo (espasmo) en la parte inferior del colon. A veces puede retardar los movimientos del intestino y causar problemas de estreñimiento/constipación. También puede acelerar los movimientos del intestino y causar diarrea.

El colon irritable se puede desencadenar en ciertas personas al comer cierto tipo de alimentos. El síndrome de colon irritable también puede ser causado por estrés. Vale la pena que Ud. piense y elabore un diario a fin de identificar los posibles disparadores.

## ¿Cuáles son los síntomas?

### Puede:

- Sufrir de retortijones abdominales dolorosos.
- Estar estreñido o tener diarrea.
- Tener muchos gases.

### Otros síntomas que pueden ser una señal de colon irritable:

- Hinchazón abdominal.
- Sensación de que el recto está lleno.
- Sensación de que ha evacuado incompletamente el intestino.

Estos síntomas se pueden presentar después de haber comido mucho o cuando se está bajo estrés. Puede llegar a sentirse mejor después de las deposiciones.

## ¿Cómo se diagnostica?

Su médica/o personal confeccionará una historia clínica. Después le examinará el abdomen, tórax, cuello. También puede ser necesaria la realización de un tacto rectal.

No hay ningún análisis que revele la presencia de colon irritable. El síndrome de colon irritable en general se diagnostica por sus síntomas.

### Pero su médica/o le podrá hacer uno o más de los siguientes análisis para buscar otras causas que expliquen sus síntomas:

- Análisis de sangre
- Análisis de materia fecal para verificar que no haya sangre o signos de infección.
- Un examen de la parte interna del colon (endoscopia baja) –sólo en casos especiales-.
- Una placa radiográfica que se toma después de haber colocado un líquido especial en el recto –sólo en casos especiales-.

Si estas pruebas no encuentran otros problemas, es probable que tenga el síndrome de colon irritable.

Su médica/o podrá recomendarle una dieta especial que confeccionarán juntos.

## ¿Cómo se trata?

**Los ciencia médica aún no ha encontrado una cura completa para el colon irritable. No obstante, puede ayudar lo siguiente:**

Coma las comidas correctas. Hable con su profesional médico para saber si debe utilizar alimentos con más o menos fibra. Coma varias porciones pequeñas por día. No consuma alimentos que producen gases, como las coles.

Mantenga un diario de comidas. Puede descubrir que cuando come cierto tipo de comidas se siente peor. Cuando identifique éstos alimentos “molestos”, trate de evitarlos.

Trate de reducir o manejar el estrés en su vida. Piense cuáles con las causas de su estrés. Obtenga ayuda para manejar el estrés en su vida. Pruebe distintos métodos para controlarlo –ejercicio, técnicas de relajación, yoga, control mental-.

Tome los medicamentos que su profesional médico le haya indicado. Puede necesitar medicamentos que aumenten las fibras en el cuerpo o drogas para prevenir los espasmos o reducir el estrés.

## ¿Cuánto se tarda en mejorar?

Puede llegar a tener síntomas de manera intermitente durante el resto de su vida. Todavía no hay una cura. Pero puede hacer muchas cosas para sentirse mejor. El colon irritable predispone a enfermedades más graves.

## ¿Cómo puedo cuidarme?

**Puede hacer lo siguiente:**

Siga los consejos de su profesional médica/o.

Trate de reducir el estrés en su vida.

Tome agua en abundancia.

No beba alcohol. Puede llegar a empeorar sus síntomas.

Elija sus comidas cuidadosamente. Si ve que una comida le provoca los síntomas cada vez que la ingiera, abandónela.

Pregúntele a su profesional médica/o la necesidad de consumir alimentos con alto contenido de fibras. Si se constipa con frecuencia, podría ser recomendable que coma comidas con mucha fibra.

**Algunas de las comidas con alto contenido de fibra son:**

- Panes y cereales integrales, como trigo triturado o copos de salvado
- Frutas, con cáscara, frutillas, dátiles, higos, kiwi, melocotones, peras, ciruelas en pasas, frambuesas y fresas.
- Nueces
- Verduras, como los coles de Bruselas, brócoli y perejil.
- Lentejas.

Pregúntele a su profesional médica/o si le conviene tomar medicamentos que aumenten el contenido de fibra.

Coma en menor cantidad y con mayor frecuencia. Por ejemplo, coma 4 a 6 comidas diarias pequeñas en vez de 2 o 3 grandes.

Pídale a su profesional médico que le recomiende un programa de ejercicios. Los ejercicios pueden ayudar a regularizar el intestino.

