

# No estás solo, sabemos lo que te pasa: Día Nacional del Síndrome de Intestino Irritable

21 octubre 2013

g+1

5

Cambiar

Tal y como comenté en [esta entrada](#) hace más o menos medio año atrás, el denominado **Síndrome de Intestino Irritable** es un trastorno que comparte una buena parte de la sintomatología de las **enfermedades inflamatorias intestinales** (la [Enfermedad de Crohn](#) y la [Colitis Ulcerosa](#)) pero que, sin embargo, no dispone de unos criterios diagnósticos definidos o al menos comúnmente aceptados por la comunidad sanitaria.

Hoy traigo a colación esta entrada porque el colectivo de afectados por el **Síndrome de Intestino Irritable (SII)** conmemora en esta fecha su **día nacional** y en el que, no sin razón, se demanda **una mayor atención hacia este tipo de pacientes**.

## ¿Qué es el Síndrome de Intestino Irritable?

Tal y como se reconoce en el [tríptico editado con motivo de esta fecha](#), se trata de:

*Una dolencia gastrointestinal crónica que cursa **sin causa conocida clara hasta la fecha**. El SII repercute en la calidad de vida de las personas afectadas con molestias que van desde molestias puntuales, hasta períodos de incapacitación para llevar una vida laboral, social y personal plena. Hasta la fecha **no hay cura conocida**. El SII se diagnostica, tal y como comenté, tras la realización de **pruebas diagnósticas que terminan por excluir otras patologías** cuando, al mismo tiempo, se cumplen los siguientes criterios basados en **ROMA III**:*

*Dolor o molestia abdominal recurrente al menos 3 días por mes en los últimos 3 meses asociado a dos o más de las siguientes situaciones:*

- 1. Experimentar una mejoría de esos dolores tras la defecación.*
- 2. Estar su comienzo asociado a un cambio en la frecuencia de las deposiciones.*
- 3. Así como un cambio en la consistencia de las deposiciones.*

## ¿Cómo se debe afrontar el SII?



Según la misma fuente, las pautas para hacer frente a esta situación pasan por:

- *Consultar con un especialista en digestivo para obtener un diagnóstico.*
  - *Consultar con un especialista en nutrición (dietista-nutricionista) para establecer una pauta dietética adecuada a cada situación.*
  - *Consultar con un especialista en salud mental si además se padecen problemas de ansiedad, depresión, agorafobia o cualquier otro malestar psicológico.*
  - *Practicar ejercicio físico con regularidad y siempre en la medida de las posibilidades personales.*
  - *Comentar la situación con el entorno más inmediato y cómo puede manifestarse.*
  - *No sentir culpabilidad a raíz de sufrir una crisis o de abandonar una actividad por culpa de esta. Tener presente que el SII es una situación crónica.*
  - *Tener presente que cada persona es diferente; aprender de experiencias ajenas y contextualizarlas en virtud de las necesidades y posibilidades particulares.*
  - *Tener SII no significa que cualquier síntoma esté relacionado con él. Consulta tu médico frente a nuevos síntomas o molestias duraderas.*
  - *Buscar personas afines, socializarse y, llegado el caso asociarse, al tiempo de tomar el tiempo adecuado y necesario para las cuestiones personales.*
  - *Seguir el tratamiento que aporte el médico durante el tiempo que lo prescriba y no abandonarlo.*
  - *Cambiar de facultativo si el paciente no se siente cómodo con el médico asignado.*
- En [AESII](#) (Asociación Española de afectados de Síndrome de Intestino Irritable) existe una bolsa de médicos especialistas en el aparato digestivo que entienden la situación de este tipo de pacientes.*

Así, la propia [AESII](#), principal promotora de esta jornada nacional junto a la [FEAD](#) (Fundación Española del Aparato Digestivo) han organizado una serie de actos relacionados con esta dolencia y que puedes consultar en [este enlace](#).

A parte de los actos programados para el día de hoy, me gustaría comentar **a título particular y desde el más absoluto respeto** hacia los afectados, que me llama poderosamente la atención que entre los actos programados para el día 20 (ayer) se convoque **a fisioterapeutas y terapeutas de procedencia desconocida** (por ejemplo, para hablar del [Método Grinberg](#), una cuestión **no exenta de controversias**), al tiempo que resulta manifiestamente sorprendente **la ausencia de dietistas-nutricionistas**, un profesional claramente implicado en el posible tratamiento tal y como se reconoce en el mencionado tríptico. Con todo el respeto hacia los pacientes aquejados de SII, así como hacia los responsables de [AESII](#), tanto la inclusión de algunas de las mencionadas intervenciones, como la ausencia de dietistas-nutricionistas, me parecen, a priori, **errores lamentables**.

Si estás interesado en conocer más cuestiones relativas al SII, te recomiendo que visites el estudio:

**“Síndrome del intestino irritable: nuevos criterios de Roma III”** en el que se abordan aspectos relativos a su sintomatología, prevalencia, importancia, diagnóstico y teorías actuales.

---