

ENTREVISTA EN EL INFORMATIVO DE LA MAÑANA

El 50% de los pacientes de colon irritable tardan diez años en consultar al médico

El 15% de los españoles sufre el síndrome del intestino irritable, una dolencia gastrointestinal que no tiene una causa clara pero que repercute en la calidad de vida de los afectados de manera notable. Desde la Fundación Española del Aparato Digestivo demandan una mayor atención hacia este tipo de pacientes.

Cambiar

g+1

0

0 Comentarios



Video: Dr. Beltrán

Doctor Beltrán | Madrid | Actualizado el 23/10/2013 a las 09:48 horas

El doctor Bartolomé Beltrán ha estado en el informativo de la mañana de Antena 3 donde hhablado sobre el Síndrome del Intestino Irritable, su diagnóstico y cómo se puede prevenir.

El Síndrome del Intestino Irritable

Este síndrome es la máxima expresión de todos los problemas digestivos y entorpece de manera muy importante a la calidad de vida de las personas.

Se trata de un trastorno intestinal que, aunque **no presenta complicaciones graves para la salud**, perjudica seriamente la calidad de vida de los pacientes ya que se manifiesta con dolor abdominal, diarrea, estreñimiento o gases.

Estos problemas los padecen ocasionalmente una de cada tres personas. Pero lo verdaderamente grave es que, de ellos, el 50 por ciento tarda hasta 10 años en consultar al médico sobre sus síntomas.

Su diagnóstico

El diagnóstico se basa en una minuciosa historia clínica junto a una completa **exploración física**, las cuales nos orientarán hacia la posibilidad de tratarse de un SII.

Entonces, para completar el diagnóstico de sospecha, deberemos realizar diversas pruebas complementarias que nos descarten la existencia de patología orgánica (diagnóstico por exclusión).

Entre estas pruebas complementarias podemos incluir **análisis generales y específicos de sangre, orina y heces**, estudios radiológicos de abdomen con y sin contraste, ecografía abdominal y sigmoidoscopia/colonoscopia.

Dependiendo de los síntomas y de la edad del paciente, determinaremos en cada caso las pruebas más adecuadas para llegar al diagnóstico de SII.

Los principales inconvenientes para diagnosticarlo es que se manifiesta de diferente forma en los pacientes y que no se conocen cuáles son las causas por las que se origina.

Ahora bien, es importante saber que **este trastorno afecta a dos mujeres por cada hombre** y, en los casos de dolor extremo, lo sufren cuatro mujeres por cada hombre.

El síndrome del intestino irritable es el responsable del 12 por ciento de las consultas en Atención Primaria y del 28% en las del especialista.

Cómo se puede prevenir

Es muy importante llevar a cabo una dieta sana y equilibrada, la práctica diaria de ejercicio físico y no fumar ni beber alcohol. La hora de realizar las comidas es fundamental.

La mejor hora para comer son las 14.00 horas y para cenar entre las 19.30 horas y las 20.00 horas. En España cenamos muy tarde y a esas horas la comida que consumimos no la digerimos. Además, es necesario invertir entre 18 y 25 minutos en comer y cenar, con el fin de masticar muy bien los alimentos.

Es aconsejable **no hacer comidas abundantes** o ricas en aceites, grasas y salsas; tomar cinco porciones diarias de hortalizas y frutas; consumir cereales integrales, legumbres, frutos secos así como probióticos y productos antioxidantes. Es recomendable lavar con agua caliente las manzanas y peras para quitarles la cera que contienen en la piel.

Además, es importante **comer pescado entre 3 y 5 veces a la semana**; incorporar a la dieta yogures o leches fermentadas con bifidobacterias; elegir carnes magras como conejo, pollo o pavo; beber entre un 1,5 litros y dos litros de agua mineral al día; practicar ejercicio; y mantener un peso saludable.