



Diagnóstico precoz, reto pendiente en colon irritable

▶ Aguantar el dolor abdominal y acostumbrarse a la diarrea y el estreñimiento empeoran la calidad de vida del paciente

ANA CALLEJO MORA

ana.callejo@unidadeditorial.es

Si hay dolor abdominal acompañado de cambios en el hábito defecatorio, como son la diarrea o el estreñimiento, el farmacéutico debe aconsejar al paciente que acuda al médico de atención primaria o al especialista en aparato digestivo. Éste podría sufrir síndrome del intestino irritable o colon irritable, una patología que afecta al 15 por ciento de la población española y que suele tardar 10 años en diagnosticarse. En concreto, para hablar de síndrome del intestino irritable es necesario que exista dolor o malestar abdominal recidivante (que se repite con frecuencia) de al menos tres días al mes, los últimos tres meses.

“La concienciación para el cuidado del bienestar digestivo es primordial porque sabemos que muchos de los afectados por este síndrome o por molestias digestivas lo viven como una situación normal, y esto no debería ser así. Los síntomas son los que deterioran su calidad de vida”, afirmó Enrique Rey, jefe del Servicio de Aparato Digestivo en el Hospital Clínico San Carlos, de Madrid, en la *1 Jornada de sensibilización sobre el síndrome del intestino irritable*, celebrada la semana pasada en Madrid y organizada por la Fundación Española del Aparato Digestivo.

Afortunadamente, “hay formas de minimizar el síndrome del intestino irritable a través de la alimen-

tación”, comenta Rey. Además, “los probióticos están acumulando evidencia de que pueden ayudar como complemento para los tratamientos de los pacientes más graves e incluso de los leves”. Al respecto, Miguel Bixquert, jefe del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova, de Valencia, apuntó que “estos alimentos funcionales (yogures o leches fermentadas con bifidobacterias) tienen gran potencia en la prevención de la disfunción de la flora intestinal”.

Bixquert expuso una serie de consejos para fomentar la salud digestiva y evitar molestias. “Lo tarde que cenamos ahora es una costumbre posterior a la Guerra Civil Española y una de las razones por las que los



Ricardo Burón, director de la Fundación Española del Aparato Digestivo, Miguel Bixquert y Enrique Rey.

españoles desayunan poco. Lo ideal sería hacer esta comida entre las 19:30 y las 20:00 horas y, si no es posible, antes de las 21:00. Hay que practicar ejercicio físico no extenuante de forma regular y no olvidarse de comer despacio y masticar bien, dedicando 30 minutos a las comidas principales”. Otro consejo es elegir carnes magras como pollo, pavo o conejo -la mejor elección por su bajo contenido en ácido úrico-. También “se debe evitar el consumo de alcohol y tabaco, y tomar alimentos ricos en fibra”. Mantener un peso saludable y beber entre 1,5 y

▶ Hay que comer despacio y masticar bien, dedicando 30 minutos a las comidas

2 litros de agua también es importante.

“En España consumimos muchos cereales (arroz, pasta y pan), pero refinados, cuando deberían ser integrales”, cuenta Sandra Manjón, nutricionista que impartió un taller interactivo sobre cómo mejorar la

dieta para alcanzar ese ansiado bienestar digestivo.

No sólo importa lo que se come sino también la postura adoptada a la hora de comer y las condiciones en las que se lleva a cabo. Rafael Vicetto, director de Fisioterapia Vicetto, explicó qué hábitos se deben mantener para facilitar una buena digestión y prevenir la aparición de molestias: “Comer delante del ordenador o cenar en el sofá frente a la televisión conduce a adoptar malas posturas desde el punto de vista ergonómico y aportan distracciones que afectan negativamente a la digestión”.