

# Síndrome del Intestino Irritable

¿Sabía usted que una de cada diez personas tiene síndrome de intestino irritable?



## ¿Qué es el síndrome de intestino irritable?

El Síndrome del Intestino Irritable, antes llamado colon irritable, es la principal enfermedad funcional del Aparato Digestivo, entendiéndose por enfermedad funcional aquella en donde los síntomas no son el resultado de un daño o lesión. Es decir, hay síntomas, pero no lesión.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Este síndrome se define por dos aspectos que aparecen al mismo tiempo: dolor abdominal (en cualquier parte del abdomen) que, o bien se alivia/desaparece tras la deposición, o bien se acompaña de diarrea o de estreñimiento (también hay pacientes en donde, según el momento, a veces tienen diarrea y otras estreñimiento; es decir, tienen alternancia en el ritmo de las deposiciones). Otros síntomas muy característicos son la flatulencia y la distensión abdominal.

## Si no hay lesión o daño, ¿de dónde proceden los síntomas?

Los síntomas se producen por movimientos anormales o normales pero exagerados (espasmos) del músculo intestinal ante estímulos normales (por ejemplo: comer, ingerir pequeñas cantidades de irritantes como la cafeína, especias, alcohol, etc., presencia de hormonas relacionadas con la ovulación o menstruación, estrés leve o moderado, ingesta de medicamentos, etc.), o bien porque el cerebro interpreta mal los movimientos normales del intestino (percepción alterada).

## ¿Síntomas reales o inventados?

En muchos enfermos, la aparición de las crisis dolorosas está en relación con episodios de estrés. Por lo tanto, éste es un factor que puede desencadenar las crisis, pero el estrés no es la causa del Síndrome del Intestino Irritable.

Los síntomas son reales, por lo que es importante que el paciente sea informado acerca de ello, pues si no puede creer que el médico piensa que se los inventa.

## ¿Es una enfermedad rara o frecuente?

El Síndrome del Intestino Irritable afecta a 1 ó 2 de cada 10 personas; es decir, entre el 10-20 % de la población general; siendo estos datos similares en cualquier parte del mundo. Por lo tanto, no es una enfermedad rara, sino todo lo contrario. Aunque se desconoce la razón, este síndrome afecta con doble frecuencia a la mujer respecto al varón.

## ¿Cómo se diagnostica?

Al no haber lesiones, ni daño, al ser una enfermedad funcional, por más pruebas que se hagan, ya sean análisis, radiografías con contraste (enema opaco), endoscopias (colonoscopia), etc., nunca se encontrará nada anómalo. Ello suele inquietar mucho al paciente a menos que el médico le explique por qué sucede así. El diagnóstico se basa en los siguientes pasos:

- 1) El paciente presenta los síntomas comentados y no refiere síntomas de alarma (son los que aparecen en las enfermedades orgánicas en donde hay daño o lesión y, por ello, estos síntomas nunca aparecen en las enfermedades funcionales. Estos síntomas de alarma son, por ejemplo, sangre con la deposición, anemia, pérdida de peso, síntomas que despiertan mientras se duerme, etc.).
- 2) Los análisis de sangre generales son normales así como también lo es el estudio del colon.
- 3) Concluida esta investigación, el médico debe comunicar al paciente que no tiene nada grave.

## ¿Durante cuánto tiempo se padece?

Al no haber daño o lesión, el Síndrome del Intestino Irritable es una enfermedad benigna, cuya mortalidad es nula. Sin embargo, es un proceso crónico y, en la mayoría de los casos, no desaparecerá nunca, aunque existen diversos tratamientos para controlar los síntomas.



Como es una enfermedad crónica, con el paso de los años, ¿no terminará produciendo algo más grave o, incluso, un cáncer?

A pesar de ser un proceso benigno, la persistencia de los síntomas durante tantos años hace que la calidad

de vida sea baja. Aunque dure muchos años, incluso toda la vida, nunca evoluciona hacia el empeoramiento (suele ser casi siempre igual a lo largo del tiempo), ni hacia otras enfermedades, ni hacia un cáncer, ya que éste es un proceso en donde hay daño y lesión y pertenece al campo de las enfermedades orgánicas, sin conexión con los procesos funcionales (aquellos sin daño, ni lesión).

Generalmente, la enfermedad evoluciona en forma de crisis sintomáticas que alternan con períodos más o menos asintomáticos. En unos pocos casos, al cabo de varias crisis, la enfermedad desaparece espontáneamente.

## ¿Cómo se trata?

Lo primero que se debe de saber es que el tratamiento del Síndrome del Intestino Irritable es individualizado; es decir, lo que le va bien a un paciente no tiene que ser eficaz en otro. Los tres puntos sobre los que se basa el tratamiento son:

- 1) Reconocimiento y control de las situaciones estresantes (laborales, familiares, económicas, etc.) como importante factor desencadenante o agravante de los síntomas. En caso necesario, se pueden recomendar fármacos (ansiolíticos y/o antidepresivos).
- 2) Eliminar de la dieta aquellos alimentos que comprobadamente influyen negativamente sobre los síntomas y que suelen ser grasas –en todas sus variantes– o irritantes de la mucosa del intestino (café, colas, especias, alcohol, medicamentos, etc.).
- 3) Recomendar fármacos dirigidos a controlar el dolor abdominal (espasmolíticos) o a normalizar el ritmo intestinal (antidiarreicos o laxantes), durante períodos de 4-8 semanas, hasta que ceda la crisis.
- 4) Numerosos estudios buscan nuevos tratamientos que mejoren la sintomatología de estos pacientes. En este sentido, los probióticos (microorganismos vivos, como los lactobacilos, con efectos beneficiosos sobre la salud) han demostrado eficacia en el Síndrome de Intestino Irritable.



## Síndrome del Intestino Irritable



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO

Francisco Silvela 69, 2º C  
28028 Madrid  
Tel.: 914 021 353  
Fax: 914 027 691  
fundacion@saludigestivo.es

[www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es)

Avala:



**SEPD**  
SOCIEDAD ESPAÑOLA  
DE PATOLOGÍA DIGESTIVA

Con la colaboración de:

  
**SALVAT**  
*innovación y calidad*

## Recomendaciones

- 1 Es un proceso generalmente crónico que conduce a una regular/mala calidad de vida, pero no deriva en ninguna enfermedad grave, ni tumoral.
- 2 Debe analizar cuidadosamente las situaciones estresantes o algunos alimentos que inician/empeoran las crisis sintomáticas.
- 3 Evite la ingesta de tóxicos (tabaco, alcohol, especias, etc.) y descargue su tensión emocional haciendo algo de ejercicio a diario. Mantenga su actividad diaria (sueño, vigilia, comidas, etc.) dentro de unos horarios regulares.
- 4 Haga una dieta variada comiendo varias veces al día pero poca cantidad, sin prisas, masticando adecuadamente los alimentos, evitando excesos de fritos, de grasas o picantes.
- 5 Déjese aconsejar por las recomendaciones de su médico, pero no por las de amigos o conocidos. Su enfermedad es diferente a la de otros pacientes con Síndrome del Intestino Irritable (no hay enfermedades sino enfermos).
- 6 Si en algún momento los síntomas cambian o aparecen otros diferentes, comuníquese a su médico.
- 7 Tenga una buena relación médico-enfermo basada en la mutua confianza.
- 8 No esté continuamente buscando nuevas soluciones o nuevas pruebas diagnósticas por realizar, deje que sea su médico el que lleve estas cuestiones.
- 9 Aprenda a convivir con esta enfermedad que es muy frecuente, unos 6 millones de personas la padecen en nuestro país. Preocuparse mucho por ella o estar muy atento a todo lo que nota no le ayudará a manejarla mejor.
- 10 No busque en Internet ni la información ni la solución a su enfermedad.