



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

CONCEPTO

El Síndrome del Intestino Irritable (SII), más popularmente conocido como colon irritable, es un trastorno funcional crónico del tubo digestivo. Sus síntomas principales son el dolor o molestia abdominal, la hinchazón abdominal y la alteración del hábito intestinal que puede variar desde diarrea, estreñimiento o ambos. Suele manifestarse con recaídas sin que exista una enfermedad orgánica de base que lo explique.

El SII es el trastorno gastrointestinal más comúnmente diagnosticado y la segunda causa de absentismo laboral tras el resfriado común. Entre un 10-20% de la población experimenta a lo largo de su vida síntomas de SII, aunque solo un 15% de ellos solicitan valoración médica.

Existen numerosos tratamientos y terapias disponibles para aliviar los síntomas del SII aunque ninguno de estos métodos consigue la curación. La naturaleza recurrente de los síntomas y las molestias frecuentes pueden resultar frustrantes para algunos pacientes.

CAUSAS

El mayor problema es que a día de hoy no se conoce con precisión su causa, ni existen pruebas que puedan diagnosticarlo.

Existen varias teorías sobre cómo y por qué se produce el SII pero a pesar de la intensa investigación sobre la materia, la causa aún no está clara.

- Una teoría sugiere que el SII está causado por contracciones anómalas del colon y del intestino delgado (de ahí el término colon espástico, que ha sido utilizado a veces para describir el SII). Contracciones vigorosas del intestino pueden causar calambres, que se tratan con antiespasmódicos y fibra (ambos ayudarían a regular las contracciones del colon). Sin embargo, las contracciones anormales no explicarían el SII en todos los pacientes, y no está claro si las contracciones son un síntoma o la causa del desorden.
- Algunos pacientes desarrollan SII tras una infección gastrointestinal grave (por ejemplo, Salmonella o Campylobacter, o virus). Se desconoce cómo la infección es capaz de desencadenar el desarrollo de SII, y la mayoría de los pacientes con SII no tienen historia de infección de este tipo.

- Las personas con SII que visitan al médico por este motivo tienen más probabilidad de sufrir ansiedad y estrés que aquellas que no consultan. El estrés y la ansiedad pueden afectar al intestino; así, es probable que el estrés y la ansiedad empeoren los síntomas. Sin embargo, no parecen ser la causa. Algunos estudios han sugerido que el SII es más común en personas que tienen historia de abuso sexual, ya sea físico o verbal.
- Las intolerancias alimentarias son comunes en pacientes con SII, alimentando la posibilidad de que se deba a una alergia o sensibilidad alimentaria. Esta teoría ha sido difícil de probar, aunque aún se está estudiando en este campo. La mejor forma de detectar una asociación entre los síntomas del SII y la sensibilidad alimentaria es eliminar ciertos grupos de alimentos sistemáticamente (este proceso se denomina dieta de eliminación), que solamente se recomienda bajo supervisión médica o de un nutricionista. La eliminación de la dieta sin supervisión puede desembocar en déficits nutricionales. Además, restricciones dietéticas innecesarias pueden incluso empeorar la calidad de vida de una persona. Existen numerosos alimentos que se sabe pueden causar síntomas que simulan o agravan el SII, incluidos derivados lácteos (que contienen lactosa), legumbres y vegetales como brócoli, coliflor, coles de Bruselas y repollo. Estos productos aumentan el gas intestinal, que puede causar calambres. Algunos medicamentos también pueden producir efectos sobre el intestino que contribuyan a los síntomas.
- Muchos investigadores creen que el SII está causado por un incremento de la sensibilidad visceral a sensaciones normales. Esta teoría propone que los nervios que inervan el intestino poseen una hiperactividad en los pacientes con SII, por lo que cantidades normales de gas o movimiento intestinales son percibidos como excesivos y dolorosos. Algunos pacientes con SII severo mejoran cuando son tratados con medicamentos que disminuyen la percepción del dolor en el intestino (tales como dosis bajas de imipramina o nortriptilina).

Dra. Susana Jiménez Contreras

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo.

Xanit Internacional Hospital, Benalmádena (Málaga)