



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



CONCEPTO Y CAUSAS DEL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

¿Qué es el Síndrome del Intestino Irritable?

El síndrome de intestino irritable (SII), más 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 (estreñimiento y/o diarrea).

El síndrome de intestino irritable es el trastorno gastrointestinal más frecuentemente diagnosticado y la segunda causa de absentismo laboral tras el resfriado común. Entre el 10-20% de la población experimentan síntomas de síndrome de intestino irritable a lo largo de su vida aunque sólo un 15% de los afectados consultan a un médico por ello.

La naturaleza crónica del síndrome de intestino irritable y el reto que supone controlar sus síntomas puede ser frustrante tanto para los pacientes como para los médicos. Sin embargo, disponemos de tratamientos y terapias que les pueden ayudar.

¿Cuáles son las causas del Síndrome del Intestino Irritable?

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.

- **¿Es un trastorno de la movilidad del colon?** 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.

- **¿Puede desencadenarse tras una gastroenteritis?** 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.
- **¿El estrés y la ansiedad pueden provocarlo o empeorarlo?** 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.
- **¿Puede una intolerancia alimentaria provocarme intestino irritable?** 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 dietista-nutricionista. La eliminación de alimentos 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 brocoli, 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.

- **¿Pueden estar mis síntomas provocados por una mayor sensibilidad de mi intestino al gas?** Muchos investigadores creen que el SII está causado por un incremento de la sensibilidad visceral (de los órganos internos) a sensaciones normales. Esta teoría propone que los nervios del intestino poseen una hiperactividad en los pacientes con SII, por lo que cantidades normales de gas o movimiento intestinales son percibidos por los pacientes con SII 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

Hospital Vithas Xanit Internacional, Benalmádena (Málaga)