

Colon irritable, poco grave pero con un fuerte impacto en la calidad de vida

En el síndrome del colon irritable, el tracto gastrointestinal funciona de manera distinta, moviéndose más despacio (estreñimiento) o más rápido (diarrea) de lo normal



Cómo evitar el colon irritable Pixabay

Dolor o **molestia abdominal, hinchazón y cambios en las deposiciones** como estreñimiento o diarrea son los principales síntomas del síndrome del colon irritable (SII), que afecta entre el 10-15% de la población, según la Fundación Española del Aparato Digestivo (**FEAD**). Un síndrome que parece que afecta sobre todo a personas que tienen intestinos sensibles y que se "alteran" fácilmente.

Se trata de un **trastorno de la función intestinal**, no una anomalía anatómica, que pocas personas acostumbran a consultar con el médico. Se estima que solo una de cada cuatro personas suelen hacerlo, según el Colegio Americano de Gastroenterología (**ACG**, en sus siglas inglesas). Y cuando lo hacen no suele ser por la gravedad de los síntomas sino por el impacto que estos tienen en su día a día, por el estrés que les supone y por la preocupación de que aparezcan otras enfermedades con síntomas similares.

Cómo sé si es el síndrome de colon irritable

Este trastorno gastrointestinal afecta el intestino delgado y grueso (colon) pero **no causa inflamación** ni ningún tipo de daño permanente. Además del dolor abdominal y diarrea o estreñimiento, otros síntomas habituales suelen ser calambres, gases excesivos y mucosidad en las heces.

Todos ellos **pueden aparecer y desaparecer**. En ocasiones, pueden ser tan agudos que llegan a ser incapacitantes para la persona para realizar su actividad diaria. Según la Administración de Alimentos y Medicamentos estadounidense (**FDA**, en sus siglas inglesas), este síndrome suele ser más común en menores de 45 años, sobre todo si tienen antecedentes familiares.

Aunque la función del intestino está alterada, este síndrome no suele causar ningún daño en los intestinos, ni causa inflamación, no debe confundirse con la colitis ulcerosa ni tampoco conduce a un mayor riesgo de sufrir otras enfermedades como cáncer. El dolor digestivo **suele aparecer después de una comida**, puede durar horas y puede ser continuo o episódico.

Casi todas las personas han experimentado calambres abdominales, hinchazón, estreñimiento o diarrea en algún momento de su vida. Una de las particularidades es que, en aquellas que experimentan el síndrome del colon irritable, los síntomas se presentan con **mayor frecuencia e intensidad**.

Además, el dolor puede ser **continuo o episódico**, agudo o leve, moverse de un lugar del intestino a otro muy rápidamente. Aquellos que tienen el síndrome tienden a tener una reacción más rápida e intensa a los estímulos de dolor.

Cómo se puede prevenir el síndrome de colon irritable

Aunque se desconoce la causa concreta de por qué aparece el síndrome de colon irritable, algunos factores ambientales como **cambios en la rutina, estrés emocional**, un episodio de gastroenteritis o ciertos tipos de dietas pueden favorecer su aparición al **empobrecer la flora intestinal**. La principal medida preventiva, por

tanto, es identificar y evitar los desencadenantes de forma individual para poder aplicar el tratamiento más adecuado.

Aunque el síndrome de colon irritable no se puede curar, sí puede controlarse para que no interfiera en la calidad de la vida en general. Las **opciones de tratamiento** pueden incluir:

- **Cambios en el estilo de vida:** reducir o evitar el consumo de alcohol y fumar, así como mejorar los hábitos de sueño y hacer ejercicio con regularidad son aspectos fundamentales en la prevención del síndrome.
- **Terapia dietética:** algunas personas notan que ciertos alimentos pueden desencadenar síntomas de este síndrome, aunque estos pueden variar mucho de una persona a otra. Es importante evitar la cantidad de alimentos que producen gases, conocidos también como alimentos con alto contenido de **FODMAP** (Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides And Polyols), como fructosa, lactosa, cebollas o brócoli. Son carbohidratos de cadena corta que el intestino delgado no absorbe muy bien y pueden causar problemas como diarrea, hinchazón o dolor abdominal. Ciertas personas tienen problemas con alimentos que contienen gluten, por tanto, limitar su consumo les puede ayudar. Deben evitarse también las bebidas con gas porque introducen gases en los intestinos y pueden causar dolor abdominal. No es recomendable tampoco masticar chicle.
- **Terapia psicológica:** tratar el sistema nervioso central puede ayudar a los pacientes con síndrome del colon irritable. Algunos trabajan sobre cómo el cerebro y la mente interpretan sensaciones como malestar o hinchazón. en algunos casos se ha demostrado que los factores de estrés psicológico pueden empeorar este síndrome. Tratamiento cognitivo-conductual, hipnosis, relajación o meditación son algunos de los que parecen disminuir el dolor de estómago. Estos tratamientos suelen usarse como complemento a otro.
- **Tratamientos dirigidos a las bacterias:** las bacterias están presentes en los intestinos de forma natural y ejercen un papel fundamental en la función intestinal normal. En ocasiones pueden recomendarse productos probióticos para cambiar cierto tipo de bacterias intestinales.
- **Tratamientos farmacológicos:** los fármacos antidiarreicos como la loperamida pueden ayudar a reducir la frecuencia de las deposiciones en pacientes con diarrea. Los laxantes, en cambio, ayudan a aumentar la frecuencia de las deposiciones. En

ocasiones se recomiendan laxantes durante periodos cortos si el aumento de fibra no es suficiente.

A diferencia de **otras enfermedades crónicas**, el síndrome del colon irritable es variable. Incluso sin tratamiento **puede llegar a desaparecer en algunos pacientes**, pero regresar al cabo de unos meses. La paciencia es clave en este caso ya que conseguir aliviar los síntomas puede ser, en ocasiones, un proceso lento.