

¿Has notado el vientre hinchado en esta cuarentena? Puede ser colon irritable

El confinamiento puede empeorar la salud digestiva y provocar una mayor distensión abdominal o vientre hinchado. Si es por colon irritable, los síntomas se pueden agravar. Te explicamos a qué se debe y cómo puedes evitarlo



La **distensión abdominal**, que es como suelen definir los médicos al **vientre hinchado**, es un tipo de trastorno funcional digestivo. La prevalencia de este problema está entre 16 y el 30% de la población. Y se puede manifestar como una sensación subjetiva (el individuo siente malestar e hinchazón) u objetiva (realmente, el vientre se encuentra más hinchado y el aumento del volumen se puede medir). La hinchazón o distensión del abdomen se puede producir de manera aislada o asociada al síndrome de intestino irritable (SII), o colon irritable, que puede empeorar en estos días de confinamiento. Y es que, pese a que el estrés no es el único factor que provoca este problema, este estado de ansiedad sí puede aumentar el riesgo de sufrir esta patología, ya que la incertidumbre y el nerviosismo provocado por la crisis sanitaria del **coronavirus SARS-CoV-2** pueden empeorar los síntomas.

Causas de la distensión abdominal

Existen diferentes razones que pueden causar que se hinche el vientre. Por ejemplo, un **mal tránsito intestinal** influye en este padecimiento. La sensibilidad o intolerancia a algún alimento también suele propiciarlo. El estrés diario, una dieta inadecuada, los constantes desórdenes alimenticios que conlleva el actual estilo de vida, son las principales causas de los problemas de salud digestiva. También existen otros detonantes no menos importantes como el sedentarismo o la ingesta de ciertos medicamentos.

Pero, como decíamos, el síndrome de intestino irritable también provoca hinchazón abdominal, entre otros síntomas. Según datos de la

Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), el **SII afecta a entre un 10 y un 20% de la población**, más frecuentemente a mujeres, y con una mayor prevalencia entre los 20 y 50 años. Este trastorno gastrointestinal se caracteriza por episodios o brotes de dolor abdominal y cambios en los hábitos intestinales, como estreñimiento, diarrea, distensión abdominal, **hinchazón y/o flatulencia**.

"El estrés puede ser uno de los factores que influyen en la persona que sufre SII. Cuando una persona que sufre este problema está atravesando una etapa más complicada a nivel emocional, puede presentar síntomas más 'floridos'", advierte la doctora Encarnación Arriaza. "Lo que no es probable es que aparezca por primera vez en este momento, a no ser que se trate de personas genéticamente predispuestas, por ejemplo, con familiares que lo sufran", matiza.

En el caso de que se sospeche el padecimiento de este síndrome, que puede alterar mucho la calidad de vida de los pacientes, es importante que se consulte con el médico. Si no es posible acudir a una consulta debido a la situación creada por el **coronavirus**, se puede acceder al consejo médico a través de la vídeoconsulta que algunas plataformas han puesto a disposición de la población, incluso, de manera gratuita mientras dura el confinamiento. Es el caso de Homedoctor.