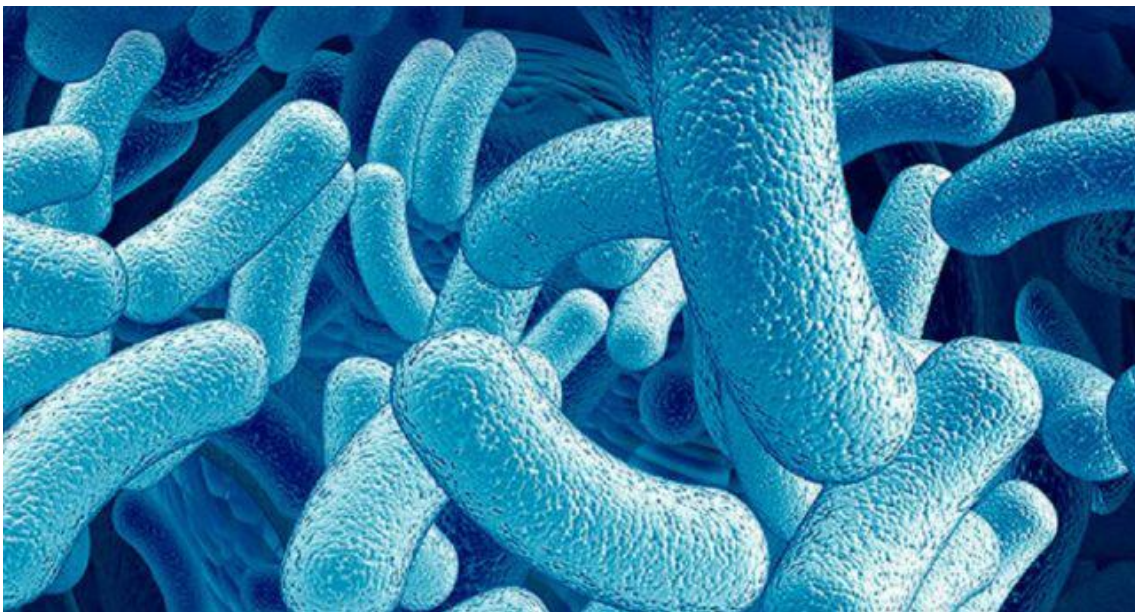


Infradiagnosticado y poco visible pero con tratamiento, así es el Síndrome del Intestino Irritable



Dolor abdominal, diarrea, hinchazón, estreñimiento y flatulencias son síntomas de Síndrome del Intestino Irritable (SII). Entre el 10% y el 20% de la población española experimenta alguna vez en su vida síntomas de esta patología, según las estimaciones de la [Fundación Española de Aparato Digestivo](#). Pero solo un 15% consulta con su médico, por lo que hay un alto porcentaje de infradiagnóstico para una enfermedad que supone la segunda causa de absentismo laboral en España. Algunas estadísticas calculan que dos de cada cinco españoles podrían sufrir síndrome de intestino irritable, pero no recibe tratamiento.

Este miércoles, 21 de octubre, es el Día Nacional del Síndrome del Intestino Irritable, una patología que afecta a la calidad de vida de quienes la padecen

Este miércoles, 21 de octubre, es el Día Nacional del Síndrome del Intestino Irritable, una jornada con la que dar visibilidad a esta patología digestiva que afecta a la calidad de vida de quienes la padecen, implicando en muchas ocasiones fatiga y problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad.

Concienciar y visibilizar a la población sobre la existencia de esta enfermedad y la necesidad de consultar al médico de atención primaria son objetivos del Día Nacional del SII. El primer paso es acudir al médico, aunque no siempre es fácil el diagnóstico de esta dolencia. Es muy frecuente el solapamiento de algunos de sus síntomas con los de otros trastornos digestivos. Los documentos de consenso y guías de práctica clínica sobre el SII, una historia clínica bien documentada y pruebas de laboratorio, facilitan un diagnóstico certero.

Hasta el 20% de la población experimenta alguna vez síntomas de esta patología. Pero solo un 15% consulta con su médico

Por otra parte, el arsenal terapéutico con el que cuentan los facultativos se ha visto ampliado a través de los probióticos. Estos productos pueden ser una alternativa para aliviar los síntomas de estos pacientes. Hasta el 70% de los españoles que padecen problemas digestivos sentirían una mejoría con el uso de probióticos. Así lo indica una investigación supervisada por la Sociedad Española de Microbiota, Probióticos y Prebióticos (SEMIPyP). Además, en los últimos años, se han realizado diversos estudios y revisiones que sugieren los beneficios de los lactobacilos y bifidobacterias en el tratamiento de enfermedades como el síndrome de intestino irritable y la enfermedad intestinal inflamatoria.

Pero la [Sociedad Española de Patología Digestiva](#) (SEPD) advierte de que son muchos los tipos de probióticos que pueden adquirirse en el mercado, pero no todos han demostrado su eficacia. La SEPD ofrece una serie de recomendaciones a la hora de adquirir probióticos. Entre ellas, señalan que un microorganismo puede ser considerado probiótico, y llamarse así, cuando haya

evidencia científica de que producen beneficios para la salud. Además, advierten de que solo se deben comprar aquellos que presentan género, especie y nombre de la cepa.

Destacan los resultados de ensayos clínicos con el probiótico *Bifidobacterium longum* 35624 en el tratamiento del Síndrome de Intestino Irritable

En este sentido, un [informe](#) de la Asociación Española de Gastroenterología (AEG) señala que son pocos los productos que han demostrado que proporcionan un alivio sintomático del SII. Así, el informe destaca los resultados que se han obtenido en ensayos clínicos con el probiótico *Bifidobacterium longum*, 35624.

Un metaanálisis examinó sus efectos en pacientes con SII y demostró que quienes recibieron esta cepa redujeron de manera significativa el dolor abdominal y la hinchazón. La Organización Mundial de Gastroenterología (WGO, por sus siglas en inglés), destaca en un [documento](#) con directrices sobre el SII la eficacia de la cepa 35624 de *B. longum*.

Una dosis diaria de probiótico ha demostrado que reduce el dolor y la distensión y normaliza los hábitos de las deposiciones

Afirman que una dosis diaria de este probiótico ha demostrado que normaliza los hábitos de las deposiciones en estos pacientes. Además de reducir el dolor y la distensión. Esta cepa se adhiere a la pared intestinal y proporciona al paciente una capa calmante y protectora. Al fijarse a las células epiteliales y al moco de la pared intestinal, fortalece la barrera intestinal.