



SALUD Y ENFERMEDADES

Alimentación

Ejercicio

Psicología

Sexualidad

Bienestar

Enfermedad digestiva

Cómo tratar y aliviar los síntomas del síndrome del intestino irritable

En España, el 10% de la población se ve afectada por esta patología digestiva que hoy (21 de octubre) celebra su día mundial. Es después de la migraña, la segunda enfermedad crónica que más afecta a la calidad de vida.

▼ EN BREVE

- [¿Qué es el síndrome del intestino irritable? Estas son las posibles causas y su tratamiento](#)



Estás a un paso de vivir nuevas aventuras ✕

Disfruta de un Crossover preparado para todo con 5 o 7 plazas. Encuentra tu oferta.

Nissan X-Trail **HAZLO TUYO**

Cómo tratar y aliviar los síntomas del síndrome del intestino irritable | FreePik

El síndrome del intestino irritable (SII) es una **enfermedad digestiva crónica** que en España afecta al 10% de la población, especialmente a mujeres. Se considera la segunda enfermedad crónica que más afecta a esta calidad de vida de los pacientes, después de la **migraña**.

Hoy, 21 de octubre, se celebra el Día Nacional del Síndrome del Intestino Irritable (SII) y desde la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** quieren sensibilizar y ampliar toda la información necesaria sobre esta patología digestiva.

Así y según explica el **Dr. Javier Santos, director del Grupo de Fisiología y Fisiopatología Digestiva en Vall d'Hebron Institut de Recerca (VHIR)**, en Barcelona, investigador del **CIBERehd** y experto de la FEAD, "el síndrome del intestino irritable es un trastorno funcional digestivo que se caracteriza por síntomas como **dolor e hinchazón abdominal**, así como variaciones en la frecuencia y tipología de las deposiciones pudiendo dar lugar a periodos de estreñimiento o diarrea; razones por las cuales es una de las enfermedades que más afecta al día a día de los pacientes".

- Los síntomas principales y más comunes del síndrome del intestino irritable son: dolor abdominal, hinchazón abdominal, estreñimiento o diarrea.

Además de estos, otros síntomas que también pueden existir, según señala el doctor, son: **la distensión abdominal y la flatulencia** y su asociación frecuente con la dispepsia funcional que puede acarrear la aparición de dolor/malestar de estómago, náuseas o vómitos y convertirse así en una patología más compleja y con mayor dificultad para el desarrollo de la actividad cotidiana de los pacientes.

¿Por qué aparece el síndrome del intestino irritable? Causas y tipos

Según señalan desde la FEAD, hay cuatro factores asociados al comienzo de la enfermedad. El primer de ellos es el **estrés psicosocial**:

"Es el factor clave ya que, debido a la conexión entre el cerebro y el intestino a través del sistema nervioso, del sistema endocrino, del sistema inmune y de la microbiota se influyen mutuamente y hacen que situaciones estresantes ligadas o no a la presencia de ansiedad sean un desencadenante principal", explican.

Por otro lado, también pueden influir en su aparición el **uso de antibióticos, la dieta y las infecciones bacterianas o virales como el COVID-19. De hecho, el doctor Santos asegura** haber visto un gran aumento de pacientes con síndrome del intestino irritable después de haber padecido COVID-19.

En este sentido, el hecho de haber padecido recientemente una infección bacteriana, como una gastroenteritis aguda, junto a otros factores como el estrés puede hacer que el paciente sea más susceptible a sufrir este síndrome, lo que da lugar a lo que se conoce como síndrome del intestino irritable postinfeccioso.

En total, se identifican hasta **5 tipos de síndrome del intestino irritable**:

- En el que predomina la diarrea
- En el que predomina el estreñimiento
- Mixto (mezcla de ambos anteriores)
- Indeterminado (no se puede saber si predomina la diarrea o el estreñimiento)
- Postinfeccioso, que normalmente suele ser de tipo diarreico.

"Alrededor del 35% de los casos diagnosticados son de diarrea y estreñimiento y el 10% corresponde al postinfeccioso", indica el doctor Santos.

Cómo tratar el síndrome del intestino irritable

Es una de las enfermedades con mayores posibilidades de tratamiento, ya que **no hay un tratamiento único para tratar esta enfermedad** sino que en muchas ocasiones, es un conjunto de diferentes modalidades.

La **dieta** es un factor clave para aliviar la sintomatología asociada. Según exponen desde la **FEAD en esta nota informativa** sobre la enfermedad (en la que podemos encontrar mucho más información), "**no existen alimentos**

prohibidos o malos, sino que cada persona debe identificar que alimentos le sientan peor para según el caso, y reducirlos o eliminarlos de la dieta".

Generalmente, alimentos como las especias, la cafeína, los picantes, las grasas, formadores de gas o comidas muy condimentadas deben evitarse. No obstante, es importante preguntar siempre a nuestro especialista ya que cada caso es único.

Otros hábitos de vida saludable son también claves en el tratamiento y manejo de esta enfermedad. Hábitos como técnicas para manejar mejor el estrés, practicar yoga o deporte diariamente, tener un sueño reparador y cuidar la **microbiota**.

Finalmente, por último estarían los **tratamientos farmacológicos**: "Van desde los suplementos alimenticios hasta fármacos de primera línea como la fibra o los espasmolíticos, laxantes, antidiarreicos, etc.", expone el doctor.

MÁS NOTICIAS



Científicos españoles lideran un estudio para tratar el síndrome de ovario poliquístico



Cuál es la diferencia entre alergia e intolerancia



Una mayor actividad cardiorespiratoria se asocia con un menor riesgo de cáncer de próstata, el más...



Un estudio relaciona el omega 3 con un menor riesgo de Alzheimer: estos son los alimentos con may...



Cuál es el nombre de los dedos de las manos y qué se llaman así

"Un caso especial son los pacientes que ya presentan síndromes complejos con predominio de dolor y asociación con otros trastornos como el síndrome de fatiga crónica, ansiedad o depresión o fibromialgia con los que podemos probar con medicamentos como neuromoduladores", añade y concluye el profesional.

[laSexta](#) / Noticias / Bienestar / Salud y Enfermedades

MÁS SOBRE ESTE TEMA

[Enfermedades digestivas](#) [Tumores intestinales](#) [Directo](#)

Destacado hoy

En Portada

1

En 2024

Los casos de cáncer en España crecerán un 2,6%; los tumores de colon, mama y pulmón serán los más diagnosticados

2

Medicamentos

¿Paracetamol e ibuprofeno? Una doctora explica cuándo usar cada uno de ellos

3 Sustancia psicotrópica Qué es la ayahuasca y qué efectos tiene

Te puede interesar



Sophie Turner comparte las primeras imágenes junto a su nueva pareja Peregrine Pearson

EUROPAPFM



El percance de la reina Letizia que le ha obligado a saltarse el protocolo y salir airosa de la situación

ANTENA3



¿Quién es Annie Leibovitz? La famosa fotógrafa que retratará a los reyes Felipe VI y Letizia

ANTENA3

Te recomendamos



Los 20 lugares del mundo en los que nunca deberías nadar

TRAVEL CARIBOU



"1 de cada 3 casos de Alzheimer se podría prevenir con hábitos..."

Fundación Pasqual Maragall

[Clica aquí](#)



EEUU sorteja miles de Green Cards para ciudadanos españoles.

usagco.org

[Solicitar](#)



Llega el momento de conducir con descaro.

Nuevo Nissan Juke

[Ver más](#)



Frank Cuesta, "a punto de morir" tras ser atacado por un ciervo: "Es un vídeo bastante duro"

La Sexta



El ejercicio físico reduce hasta un 30% el riesgo de tener estos seis tipos de cáncer, según los oncólogos

La Sexta



Constantes y Vitales Constantes y Vitales Descubren la primera transmisión accidental del alzhéimer

La Sexta

Publicidad



Publicidad

DESCARGA LA APP

SÍGUENOS EN