



Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.

NO GRACIAS

PERMITIR

# EFE: Salud

## [Noticias](#)

[Enfermedades](#)

[Bienestar](#)

[Ciencia](#)

[Psicología](#)

[Nutrición](#)

[Actualidad](#)

[Sanidad](#)

[Prevención](#)

[Coronavirus](#)

[Cáncer 360](#)

## [Videoblogs](#)

[Aparato Digestivo](#)

[Cardiología](#)

---

[Cirugía Cardiovascular](#)

---

[Cáncer](#)

---

[Dermatología](#)

---

[Emergencias SUMMA-112](#)

---

[Enfermer@](#)

---

[Epidemiología](#)

---

[Ginecología](#)

---

[Matronas](#)

---

[Médic@s para la Historia](#)

---

[Neonatología](#)

---

[Neumología](#)

---

[Nutrición](#)

---

[Oftalmología](#)

---

[Oncología](#)

---

[Pediatria](#)

---

[Psicología](#)

---

[Sanidad Militar](#)

---

[Sexología](#)

---



Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.

[Sexualidad Masculina](#)[Traumatología](#)[Tricología y Estética](#)[Tus Medicamentos](#)[Urología](#)[efe.com](#)[Contacto](#)**EFE:  
Salud**

Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.



## Síndrome del Intestino Irritable, segunda enfermedad crónica que más afecta a la calidad de vida después de la migraña

**El Síndrome del Intestino Irritable (SII) es una patología que afecta y dificulta el día a día de las personas que lo sufren. Por ello, la Fundación Española del Aparato Digestivo ofrece información clave para entender este trastorno, desde sus causas, síntomas y diagnóstico.**

EFE:  
Salud

Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.



EFE/Marcelo Sayão

📅 20 de octubre, 2023 👤 MIRIAM FELIPE 🗨️ Fuente: [FEAD](#)

El **Síndrome del Intestino Irritable (SII)** es una patología o **trastorno funcional digestivo** que se caracteriza por el dolor y la **hinchazón abdominal**, así como variaciones en la frecuencia y tipología de las deposiciones pudiendo dar lugar a periodos de estreñimiento o diarrea. **Afecta a 1 de cada 10 personas adultas**, viéndose más perjudicado el **género femenino**, especialmente las mujeres jóvenes.

Aparte de dolor abdominal, estreñimiento o diarrea, entre la sintomatología asociada al síndrome de intestino irritable también se encuentran la **distensión abdominal y la flatulencia**.

Con motivo del **Día Nacional del Síndrome del Intestino Irritable (SII)**, 21 de octubre, la **Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)** apuesta por sensibilizar y ampliar información sobre esta patología que afecta gravemente al día a día de quienes la sufren.

“El SII es la segunda enfermedad crónica, después de la migraña, que más afecta a la calidad de vida de los pacientes” indica el **Dr. Javier Santos, director del Grupo de Fisiología y Fisiopatología Digestiva en Vall d’Hebron Institut de Recerca (VHIR) Barcelona**, investigador del CIBERehd y experto de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).

## Causas y tipología

Los expertos destacan especialmente cuatro factores asociados al comienzo de la enfermedad entre los que se encuentran:

- El **estrés psicosocial**: 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

Cookies

hacen que situaciones desencadenante principales



Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.

sean un

- También pueden influir infecciones bacterianas o virales como el COVID-19, a lo que el Dr. Santos asegura haber observado en un **pacientes con SII** después de haber padecido COVID-19".

an aumento de

Según esto y en base a los síntomas, **existen cinco tipos** de Síndrome del Intestino Irritable:

- Síndrome en el que predomina **la diarrea**
- En el que predomina **el estreñimiento**
- El mixto (mezcla de ambos anteriores)
- El indeterminado (no se puede saber si predomina la diarrea o el estreñimiento)
- El **postinfeccioso**, que normalmente suele ser de tipo diarreico.

## Diagnóstico y tratamiento del síndrome del intestino irritable

El doctor Santos afirma que "la experiencia del médico es muy importante para determinar si es suficiente con las características clínicas o es necesario hacer pruebas".

Entre las principales pruebas que se pueden realizar a los pacientes con [síntomas](#) se encuentran las analíticas y las exploraciones radiológicas o endoscópicas.

“Establecer una relación de confianza y empatía médico-paciente” es un factor fundamental para poder abordar de la mejor manera esta enfermedad, ya que “el objetivo final es mejorar la calidad de vida de los pacientes”, añade el experto.

Respecto al tratamiento, el Dr. Santos asegura que “es una de las enfermedades con mayores posibilidades de tratamiento” y “no hay un tratamiento único para tratar el SII”, sino que muchas veces es un conjunto de diferentes modalidades de tratamiento, “desde técnicas naturales, hasta medicamentos y/o cambios en la dieta”.

La dieta es un punto clave para aliviar los síntomas: evitar las grasas, las salsas demasiado fuertes etc... Sin embargo, desde la [FEAD](#) defienden no caer en dietas “demasiado restrictivas” que puedan desencadenar “otro tipo de patologías intestinales”.

Los hábitos de vida saludables como las técnicas para manejar mejor el estrés, practicar yoga o deporte diariamente, tener un sueño reparador y cuidar la microbiota, suelen tener un efecto positivo sobre los síntomas.

Sin embargo, el último escalón en el tratamiento de esta patología puede ser recurrir a tratamientos farmacológicos, que van desde los “suplementos alimenticios hasta fármacos como la fibra o los espasmolíticos, laxantes, antidiarreicos, etc”.



Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.

Réplica para exposición divulgativa de los 30 metros que mide el intestino del aparato digestivo. EFE/Ralf Hirschberger

## La investigación sobre SII y la relación con otras enfermedades

Aunque puede parecer que el síndrome del intestino irritable es desencadenante de otro tipo de enfermedades o patologías, el Dr. Santos indica que “es más bien al revés” ya que, normalmente, se detecta precozmente una [enfermedad inflamatoria intestinal](#) o un cáncer de colon ya que son más fácilmente reconocibles.

Posteriormente, se detecta el SII, pero **sufrir el SII no aumenta el riesgo de padecer estas enfermedades anteriormente mencionadas.**

“De hecho, hasta **un 30 % de los pacientes que tienen una enfermedad inflamatoria intestinal** pueden tener solapado un SII, ya que muchas veces pueden tener síntomas fácilmente confundibles entre sí”, sostiene el experto.

El **Síndrome del Intestino Irritable** (SII) es una de las enfermedades en las que más se ha avanzado en su conocimiento y tratamientos en los últimos años gracias a la investigación.

El proyecto '*Development, diagnosis and prevention of gender-related Somatic and mental COMorbiditiEs in iRritable Bowel Syndrome In Europe*', financiado por la Comisión Europea y en el cual el doctor Santos es coordinador, investiga a más de 800 pacientes con SII, SII con ansiedad o depresión y con SII con síndrome de fatiga crónica y fibromialgia.

“El objetivo del proyecto es ayudar a los médicos y pacientes a tener mejores herramientas para el diagnóstico, el tratamiento y conseguir así mejorar su calidad de vida”, concluye el doctor.

### Etiquetas

ALIMENTACIÓN

APARATO DIGESTIVO

DIGESTIVO

## Artículos relacionados



Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.

### **"Siéntate", campaña contra el cáncer de colon en su Día Mundial**

🕒 29 de marzo, 2019

### **El trastorno diario del síndrome del intestino irritable**

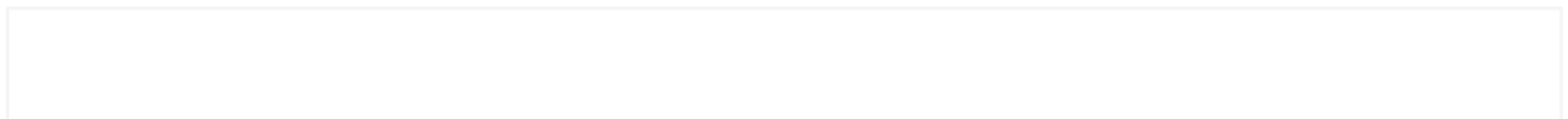
🕒 5 de octubre, 2022



Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.

## **“Somos Uno”, campaña para visibilizar la enfermedad inflamatoria intestinal**

🕒 19 de mayo, 2022



Diálogos EFE Salud: Emprender en salud: retos y barreras







Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.

Diálogos EFE Sa



## ÚLTIMAS NOTICIAS

[Abecedario del ictus: de la A a la Z](#)

[Informe Medicamentos Huérfanos 2023: Mejora la financiación y los tiempos de espera](#)

[Diagnóstico precoz, salvavidas de las personas con miocardiopatías](#)

[Aprobada la primera vacuna contra el virus respiratorio sincitial para embarazadas y mayores de 60 años](#)

[Las mil caras y los aspectos más sorprendentes de la obesidad](#)



Nos gustaría enviarte notificaciones push. Puede darse de baja en cualquier momento.

[AVISO LEGAL](#) / [POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

© Agencia EFE, S.A. Avd. de Burgos, 8. 28036 Madrid. España Tel: [+34 91 346 7100](tel:+34913467100). Todos los derechos reservados

