

Toda la información, contenido y material de este sitio web / folleto tiene sólo fines informativos y no está destinada a sustituir la consulta profesional, el diagnóstico, y / o el tratamiento médico calificado. La información no pretende recomendar la autogestión de problemas de salud o bienestar. No está destinada a avalar o recomendar ningún tipo particular de tratamiento médico. En caso de que el lector tenga alguna pregunta relacionada con el cuidado de la salud, esa persona debe llamar o consultar a su médico o proveedor de atención médica de inmediato. Esta información no debe ser utilizada por ningún lector para hacer caso omiso de asesoramiento médico y/o relacionado con la salud o proporcionar una base para retrasar la consulta con un médico o un proveedor de atención médica calificado.

Síndrome de Intestino Irritable (SII)

El SII es un trastorno de dolor abdominal crónico que se asocia con un cambio en el patrón de las deposiciones. Actualmente ya no se cree que el SII sea sólo un trastorno intestinal, sino que se considera como un desorden en la interacción entre el intestino y el cerebro. El eje cerebro-intestino se encarga de la comunicación entre el cerebro y el tracto digestivo y su función normal es regular la digestión y vincular los centros emocionales y cognitivos (intelectuales) del cerebro con la función del tracto intestinal. Los pacientes con SII tienen una alteración/interrupción en esta interacción del eje cerebro-intestino. Esta alteración genera una motilidad intestinal anormal y una hipersensibilidad del intestino, causando dolor con estreñimiento, diarrea o ambos.

Síntomas

El dolor o malestar crónico o recurrente en el abdomen es el síntoma más importante del SII. El dolor se asocia con deposiciones anormales (estreñimiento o diarrea o heces más o menos frecuentes). El dolor puede mejorar o empeorar con el movimiento intestinal. El dolor abdominal a menudo se describe como calambre, agudo, sordo, similar a un gas. Por lo general, hay más síntomas después de las comidas o con el estrés. El SII es más frecuente en las mujeres y muchas veces puede coexistir con otras afecciones crónicas del dolor como dolor de vejiga, vulvodinia, fibromialgia, fatiga crónica, dolor de cabeza crónico, dolor de espalda baja o endometriosis. En algunos pacientes, el dolor del SII puede ser debilitante, lo que resulta en discapacidad, ansiedad, depresión, trastornos del sueño, dolor con las relaciones y disfunción sexuales.

Principales causas del SII

Actualmente la causa exacta del síndrome del intestino irritable es desconocida, pero está relacionado con problemas con la digestión y el aumento de la sensibilidad del intestino. Problemas para digerir ciertos alimentos, estrés y ansiedad, cambios hormonales, cambios en las bacterias en el intestino y problemas con la forma en que se envían las señales entre el cerebro y el tracto digestivo han reportado como posibles causas del SII.

Tratamiento

Debido a que el SII puede tener varias causas, se recomienda un enfoque integral para el manejo del dolor. Evitar los alimentos que desencadenan el SII y comer comidas más pequeñas puede ayudar a controlar los síntomas. Además, agregar fibra a la dieta si el estreñimiento está asociado con los síntomas del SII puede ayudar, pero algunas personas tienen más síntomas con aumento de la fibra en la dieta. A algunas personas le va bien con una dieta baja en FODMAP que evita ciertos tipos de azúcares en los alimentos y puede ser discutida con su médico. El manejo del estrés es muy importante, ya que el estrés suele exacerbar el dolor del SII. La terapia cognitiva conductual, el yoga y la meditación pueden reducir el malestar abdominal y la angustia psicológica asociada con los síntomas del SII, mejorar las habilidades de afrontamiento y ayudar a los pacientes a adaptarse a sus síntomas. En personas con dolor pélvico generalizado, dolor sexual y estreñimiento crónico, la fisioterapia puede ser eficaz para reducir los síntomas y mejorar la función intestinal. Varios medicamentos son aprobados por la FDA para tratar el estreñimiento relacionado con el SII (Linaclotida y Lubiprostone) o diarrea (Rifaximin, Eluxadilina y Alosetron). El uso de medicamentos siempre debe ser discutido y aprobado por su médico. Algunos pacientes también se benefician de antidepresivos y antiespasmódicos cuando el dolor abdominal es más intenso. Los probióticos también se pueden utilizar para ayudar a equilibrar el sistema digestivo, aunque su beneficio en pacientes con SII todavía se está investigando. Para obtener más información sobre el síndrome del intestino irritable, visite: www.gastro.org o www.aboutibs.org

Traducido al español por Juan Diego Villegas-Echeverri, MD Jose Duvan Lopez-Jaramillo, MD Ana Lucia Herrera-Betancourt, MD