

Síndrome del intestino irritable

En los países desarrollados el **síndrome del intestino (colon) irritable (SII)** es un problema **gastrointestinal** (digestivo) que afecta hasta al 15% de los adultos a lo largo de la vida. Este síndrome es un trastorno funcional, lo que significa que los exámenes practicados no revelan una causa en la estructura del intestino, caso de una obstrucción o un tumor. El SII es diferente por completo de la **enfermedad de Crohn** o de la **colitis ulcerosa**, que son enfermedades inflamatorias del intestino. Las personas afectadas por este síndrome no corren un mayor riesgo de desarrollar cáncer de colon. Pueden consultar con un **gastroenterólogo** (médico con formación especializada en el tratamiento de las enfermedades intestinales y de otros órganos digestivos) que contribuirá a establecer el diagnóstico y prescribirá un tratamiento.

En el número de JAMA correspondiente al 18 de agosto de 2004 se incluye un artículo sobre el SII en el que se revisan las pruebas de que el síndrome podría guardar relación con la **fermentación** (degradación química) anómala de los alimentos por las bacterias intestinales.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL SII

- Distensión (hinchazón) abdominal y presencia de gases.
- Espasmos (retortijones) abdominales.
- Estreñimiento.
- Diarrea.
- Necesidad urgente de defecar, en ocasiones inmediatamente después de haberlo hecho.
- Forma anómala de las heces (incluida la expulsión de moco).

Pueden practicarse exámenes médicos para descartar otras causas de los síntomas. La presencia de sangre en las heces es una importante razón para consultar con el médico. No es un síntoma típico del SII.

FACTORES QUE AGRAVAN EL SII

- Estrés.
- Comidas copiosas.
- Comidas ricas en grasas o en fibra.
- Menstruación.

Si sus síntomas empeoran tras el consumo de leche o de otros productos lácteos, puede presentar intolerancia a la **lactosa**. Esta intolerancia significa la imposibilidad de digerir los azúcares (lactosa) presentes en la leche y no forma parte del SII. Los propios alimentos no provocan el síndrome. No obstante, una persona afectada puede darse cuenta de que el consumo de determinados alimentos lo agrava.

TRATAMIENTO

- Trate de reducir su nivel de estrés.
- Siga una dieta saludable, equilibrada y evite el consumo de alimentos que agravan sus síntomas.
- Puede ser beneficioso que haga 5 comidas al día, de raciones más pequeñas, en lugar de 3 comidas copiosas.
- Practique ejercicio físico con regularidad.
- El médico puede prescribirle **antiespasmódicos** para aliviar los espasmos intestinales y reducir la diarrea.
- A las mujeres con SII cuyo principal síntoma es el estreñimiento el médico puede prescribirles un medicamento para utilizar a corto plazo.

Fuentes: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; American Academy of Family Physicians; Irritable Bowel Syndrome Association, e International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders.

Redactora: Janet M. Torpy, MD

Diseñador: Cassio Lynn, MA

Editor: Richard M. Glass, MD

La "Página de JAMA para el Paciente" es un servicio público de la revista JAMA. La información y recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no constituyen el sustituto de un diagnóstico médico. Para una información más específica sobre su caso particular, la revista JAMA le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de asistencia sanitaria pueden reproducir esta página sin fines comerciales y facilitarla a los pacientes. Cualquier otro tipo de reproducción debe someterse a la aprobación de la AMA. Para adquirir separatas, pueden ponerse en contacto con el teléfono +718/946-7424.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases
www.niddk.nih.gov
- International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders
Tel. : 888/964-2001.
www.iffgd.org
- Irritable Bowel Syndrome Association
www.ibsassociation.org

PARA SU PROPIA INFORMACIÓN

Para localizar esta "Página de JAMA para el Paciente" u otras previas, acceda al índice de la "Página para el Paciente" en la web de JAMA (www.jama.com). Las "Páginas de JAMA para el Paciente" están disponibles en inglés y en español. En el número de JAMA correspondiente al 12 de marzo de 2003 se publicó una "Página para el Paciente" sobre detección del cáncer de colon.

