



Servicio de Cirugía General y Digestiva

Área de Cirugía Colo-Rectal y Proctología

Colon irritable

**Dr. Emilio Vicente López
Dra. Yolanda Quijano Collazo**

**Dr. Hipólito Durán Giménez-Rico
Dr. Eduardo Díaz Reques
Dra. Isabel Fabra Cabrera
Dr. Ramón Puga Bermúdez
Dr. Benedetto Ielpo**



Hospital Madrid-Norte-Sanchinarro

Docencia

SÍNDROME DEL COLON IRRITABLE

1. ¿Qué es el síndrome del colon irritable?

El síndrome del colon irritable es un problema frecuente que puede afectar a un 30% de la población a lo largo de su vida. Este trastorno se conoce con diferentes nombres como colon nervioso, colon espástico, colitis mucosa y colitis espástica; sin embargo no debe confundirse con ninguna de las dos entidades que constituyen la enfermedad inflamatoria intestinal: la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn.

Se trata de un síndrome, es decir un conjunto de síntomas, como distensión y dolor abdominal. No se trata de una "enfermedad" en el sentido estricto de la palabra (no se puede transmitir de persona a persona, no se puede curar con medicinas ni con intervenciones quirúrgicas, etc.).

2. ¿Cuáles son los síntomas del síndrome del colon irritable?

Los síntomas más frecuentes son estreñimiento, diarrea o una combinación de ambos (alternando periodos de estreñimiento con otros de diarrea). El síndrome del colon irritable puede provocar también dolor abdominal tipo retortijón, urgencia defecatoria, flatulencia e hinchazón abdominal. Un hallazgo menos frecuente es la presencia de moco en las deposiciones. El síndrome del colon irritable nunca provoca rectorragia, por lo que la presencia de este síntoma requiere la realización de un estudio minucioso y específico.

3. ¿Cuál es la causa del síndrome del colon irritable?

La causa subyacente a este problema es un trastorno de la contractilidad de la musculatura intestinal. Estos músculos constituyen una de las capas de la pared intestinal y su función consiste en contraerse automáticamente para desplazar el contenido intestinal hacia el recto para que pueda ser expulsado a través del ano. Se trata de una alteración funcional de la musculatura intestinal, cuyas contracciones pueden ser en determinados momentos demasiado intensas o ineficazmente débiles, muy rápidas o muy lentas -a pesar de que el estudio microscópico de estas fibras musculares no muestre ninguna alteración-.

4. ¿Qué papel juega el estrés en el síndrome del colon irritable?

El estrés emocional juega un papel muy importante en la evolución de este problema. El cerebro y el intestino están comunicados por unas fibras nerviosas que controlan el funcionamiento automático de la musculatura intestinal, razón por la que muchas personas presentan náuseas o diarrea cuando se sienten nerviosos o ansiosos. Es imposible controlar el efecto del estrés sobre el aparato digestivo, así que la mejor manera de aliviar los síntomas consiste en reducir la frecuencia y la

intensidad de las situaciones estresantes que se producen a nivel laboral, familiar, etc.

5. ¿Cómo saber si se trata de un síndrome del colon irritable o de un problema más severo?

Los datos más importantes para el diagnóstico se obtendrán a partir de una minuciosa historia clínica y de una detallada exploración física, realizados por un médico experto en esta materia. Las pruebas complementarias buscan comprobar que estos síntomas no se deben a otro problema subyacente, y consisten en sigmoidoscopia flexible, colonoscopia, estudio de sangre oculta en heces, exámenes radiológicos y evaluación psicológica del paciente. Con los resultados de estas pruebas descartaremos enfermedades como cáncer, diverticulitis, enfermedad inflamatoria intestinal o depresión, por citar algunos ejemplos.

6. ¿Cómo se trata el síndrome del colon irritable?

El simple hecho de que el paciente comprenda que no se trata de un problema grave puede aliviar la ansiedad y el estrés motivados por los síntomas y por la incertidumbre sobre el pronóstico, contribuyendo así a la mejoría clínica. Algunos pacientes pueden beneficiarse de una valoración por un experto en salud mental que les ayude a reducir el estrés y a realizar ejercicios de relajación

Otras veces, una modificación de los hábitos dietéticos incrementando la cantidad de alimentos que aumentan el residuo intestinal puede ser suficiente para aliviar los síntomas; la adición a la dieta de semillas de psyllium por ejemplo, puede eliminar o disminuir la intensidad de los dolores abdominales debido a que suaviza la consistencia de las heces -facilitando su paso a lo largo del intestino-, y absorbe el exceso de agua, disminuyendo la incidencia de diarreas. Cuando el síntoma fundamental es el estreñimiento, las primeras medidas a adoptar son la realización de ejercicio físico y el aumento de la ingesta hídrica y de la cantidad de fibra de la dieta.

A veces, pese a un correcto cumplimiento de las medidas higiénico-dietéticas, el paciente continúa refiriendo dolor abdominal y flatulencia; en estos casos se pueden prescribir medicamentos que actúan directamente sobre la musculatura intestinal. Existe una gran variabilidad interindividual en la sensación subjetiva de mejoría clínica en respuesta a estos tratamientos, por lo que a veces es necesario cambiar de un medicamento a otro en busca del efecto deseado.

7. ¿Hay algún alimento que se deba evitar?

A veces, la cafeína, los derivados lácteos o el alcohol pueden empeorar los síntomas. Es recomendable evitar aquellos alimentos que contengan una cantidad significativa de cafeína, como el café, el chocolate y los refrescos de cola; también deben evitarse todo tipo de bebidas alcohólicas incluyendo cerveza, vino y cualquier combinado.

Los productos lácteos como el queso o la leche pueden provocar diarrea en

algunos casos y estreñimiento en otros, por lo que también es recomendable evitar su consumo. Este tipo de alimentos son ricos en calcio y en otros nutrientes necesarios para el organismo, por lo que el paciente puede requerir asesoramiento médico para sustituir éstas por otras fuentes de los mismos principios activos, evitando así las carencias que pudieran producirse en la dieta.

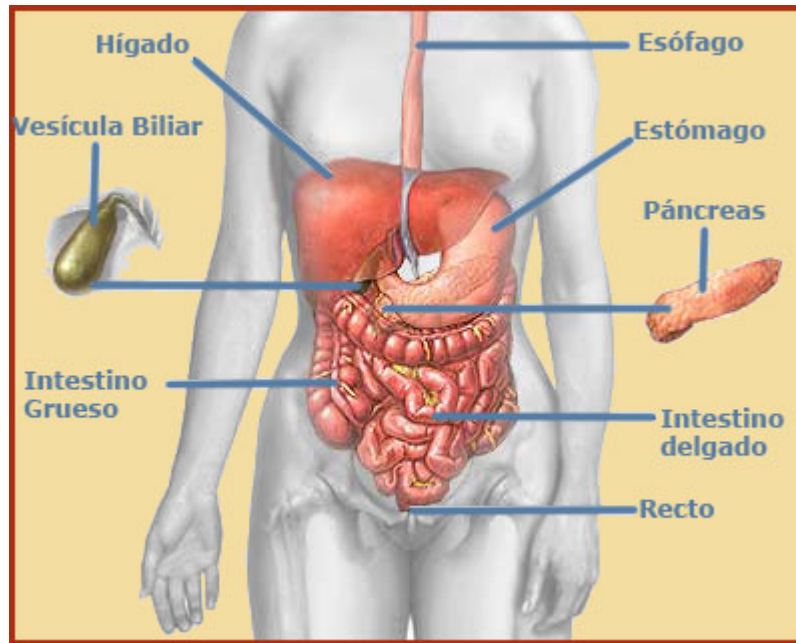
Es importante que los pacientes fumadores abandonen este hábito, ya que los síntomas del síndrome del colon irritable también empeoran sensiblemente bajo los efectos de la nicotina.

8. ¿Cuánto tiempo tarda el tratamiento en mejorar los síntomas?

La mejoría clínica suele ser un proceso muy lento; pueden ser necesarios 6 meses o más para poder apreciar un alivio de los síntomas, así que en el manejo de este problema la paciencia es un factor muy importante. Con un adecuado cumplimiento del tratamiento dietético -y en algunos casos del tratamiento médico correspondiente-, se puede mejorar o eliminar los síntomas en la mayoría de los casos, aunque la predisposición a presentar una respuesta de este tipo frente a una situación estresante permanece.

9. ¿Puede este trastorno desencadenar una enfermedad grave?

El síndrome del colon irritable no produce cáncer, hemorragia ni enfermedad inflamatoria intestinal como la colitis ulcerosa. A veces se asocia con la presencia de diverticulosis, que es una enfermedad benigna consistente en la presencia de dilataciones a modo de sacos en la pared intestinal; esta situación a su vez, puede evolucionar apareciendo una diverticulitis, que es una inflamación de uno más de estos divertículos o sacos, y que a veces requiere tratamiento quirúrgico. El tratamiento dietético del síndrome del colon irritable ayuda a prevenir la aparición de diverticulosis y otros problemas colónicos.





Teléfono Hospital: +34 91 756 78 00.

**Teléfono Consultas externas:
+34. 91 756 79 00 / 902 10 74 71.**

**Teléfono Consultas Cirugía General:
+34 91 756 79 00. Ext: 4136.**

Fax: +34 91 750 04 55

<http://www.cirugiasanchinarro.es>

email: cirugiasanchinarro@hospitaldemadrid.com