

## ESTÓMAGO

# Averigua si tu dolor es por el síndrome de colon irritable

Actualizado a 01 de febrero de 2018, 09:30

Si hace meses que sufres dolor de barriga y, paralelamente padeces alteraciones del tránsito intestinal –diarrea o estreñimiento–, **podrías sufrir síndrome del intestino irritable (SII)**, también conocido como síndrome de colon irritable.

Se calcula que el trastorno afecta al 7% de los españoles y, si no se tratan sus síntomas, **puede resultar muy incómodo e incapacitante**.

El primer paso para solucionar el problema es identificarlo y, aunque **el diagnóstico no es fácil**, fijarse en los detalles y explicárselo al médico facilita este camino.

## QUÉ HAY TRAS EL SÍNDROME DE COLON IRRITABLE

Hace unos años las personas que acudían a la consulta con síntomas de síndrome de intestino irritable solían salir de ella sin un diagnóstico. Es más, **muchas veces se sentían incomprendidas** al recibir una respuesta drástica: “usted no tiene nada”.

Afortunadamente hoy los médicos tienen muy presente la existencia de este trastorno. **Si le explicas con detalle lo que te ocurre**, es mucho más fácil que descarte o diagnostique (si es el caso) esta alteración.

Todavía hoy **se desconoce la causa** exacta de este síndrome, aunque **existen diferentes teorías** que intentan explicarlo.

- **Sus posibles orígenes.** Los médicos sugieren que puede surgir por las contracciones anómalas intestinales que se dan tras sufrir una gastroenteritis moderada o grave, que **el estrés o la ansiedad pueden facilitar**lo, y que las intolerancias alimentarias juegan un papel importante en su desarrollo.
- **También puede influir.** Se cree que las personas que lo sufren tienen una mayor **sensibilidad visceral**, lo que significa que sienten más dolor en la zona al menor estímulo: por ejemplo, con los **gases o los movimientos naturales** del colon.

Incluso unos simples gases pueden provocar dolor intenso

- **Se sigue investigando.** “Probablemente el origen sea multifactorial como consecuencia de una combinación de estas y otras causas desconocidas aún”, explica para **Saber Vivir la Dra. Susana Jiménez Contreras, portavoz de la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#)**.  
**LAS SEÑALES DE UN INTESTINO IRRITADO**

El médico es el único que puede diagnosticar el problema, aunque algunos indicios pueden hacernos sospechar de ello.

*El síntoma principal de esta alteración es el **dolor abdominal junto con cambios en el hábito intestinal, tanto diarrea como estreñimiento o la alternancia de ambos**”, explica la Dra. Susana Jiménez.*

Sin embargo, no siempre un dolor abdominal y los cambios en el tránsito intestinal responden a este síndrome. Se deben cumplir otras condiciones:

- **Las molestias deben estar presentes desde hace al menos 6 meses.** Y no solo eso, se considera SII si los cambios en la frecuencia o consistencia de las deposiciones ocurren al menos 3 días al mes durante un mínimo de 3 meses. Eso significa que una alteración temporal intestinal acompañada de dolor no puede catalogarse como síndrome del intestino irritable.

No hay que confundirlo con un trastorno gástrico temporal

- **Siempre los dos síntomas juntos.** El dolor abdominal y los cambios intestinales siempre deben presentarse conjuntamente. Si solo hay dolor o únicamente se sufre diarrea o estreñimiento crónico hay que buscar otra causa.

#### OTROS SÍNTOMAS RELACIONADOS

El hecho de sufrir **otras alteraciones** (junto al dolor abdominal y los desajustes del ritmo intestinal), puede ser clave para saber si se padece síndrome del intestino irritable.

#### ¿Te despiertas con sensación de no haber descansado?

Es habitual que las personas con SII sufran algún tipo de insomnio: suelen, por ejemplo, despertarse muchas veces por la noche. Habitualmente perciben que no han descansado bien cuando se levantan.

- **Por qué ocurre.** El colon tienen su propio reloj biológico (por eso es más frecuente ir al baño durante las 6 primeras horas del día) y se sospecha que el desajuste de ese reloj biológico – causado por un mal dormir o por trabajar en turnos de noche – puede empeorar los síntomas intestinales.

#### ¿Padeces dolor crónico o depresión?

Se ha estudiado bien la relación entre el **dolor crónico y los trastornos del ánimo** y el desarrollo el síndrome del intestino irritable.

De hecho, no es extraño que las primeras señales de esta alteración sobrevengan **tras sufrir un acontecimiento grave en la vida**, según un informe realizado por el **Dr. Fermín Mearin, Especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico Teknon.**

- **Por qué ocurre.** Los expertos sostienen que la **ansiedad y la depresión empeoran la percepción** de los síntomas que provoca esta enfermedad intestinal.

#### ¿Tienes reflujo gástrico o dispepsia?

Entonces tu posibilidad de sufrir síndrome del intestino irritable es mayor. Los estudios han demostrado que **la**

**probabilidad** de que una persona con síndrome de intestino irritable sufra además este tipo de afecciones **puede superar el 40%**.

- **Por qué ocurre.** Se sospecha que el origen de ambas afecciones puede ser común. Pero es importante no confundir la dispepsia, el reflujo o la acidez con el SII.

#### **EL TRATAMIENTO PARA ESTA ENFERMEDAD**

No existe un **tratamiento** concreto que cure el síndrome del intestino irritable, aunque sí **es posible aliviar los síntomas** que provoca. Pero no cometas el error de seguir la misma estrategia que te ha contado un conocido que también lo sufre.

- **Investiga qué alimentos te sientan mal.** Para evitar este síndrome es fundamental llevar una **dieta equilibrada y basada en cocciones sencillas**. Sin embargo, también conviene identificar los **alimentos que sientan peor** y evitarlos, y en **cada persona pueden ser distintos**. Pueden ser los precursores del problema los alimentos flatulentos, los que tienen mucha fibra, o el café y el alcohol...
- **No tomes fármacos por tu cuenta.** Hay que tener en cuenta que son **medicamentos que alivian los síntomas**, ya que no existe un tratamiento curativo. Por ello hay que ser cauto, tal como advierte la Dra. Susana Jiménez: *“En función de los síntomas, el médico prescribe **fármacos de forma individualizada**, ya que no todos funcionan en todos los pacientes, ni aunque tengan síntomas similares”*.