Intermountain® Healthcare

Síndrome del intestino irritable (IBS, por sus siglas en inglés)

¿Qué es el síndrome del intestino irritable?

El **IBS** es un trastorno frecuente del intestino grueso (colon). Normalmente, un colon saludable mantiene el movimiento de su contenido con una frecuencia constante. Con el IBS, la frecuencia del colon se acelera, ocasionando diarrea, o se reduce, provocando estreñimiento. También puede provocar cólicos, gases e hinchazón.

¿Qué causa el IBS y quién tiene riesgo de padecerlo?

Los investigadores no conocen la causa del IBS. Puede estar relacionado con el sistema nervioso, hormonas o determinadas bacterias en el colon. Sin embargo, se sabe que algunas cosas pueden ocasionar síntomas en personas con IBS. Éstas incluyen:

- Ansiedad y estrés
- Determinados alimentos entre los que se encuentran frecuentemente los productos lácteos, los alimentos grasos, el chocolate, la cafeína y el alcohol

Cualquiera puede contraer IBS; sin embargo, se diagnostica con mayor frecuencia en personas menores de 35 años, mujeres, o cuando uno de los padres o hermanos lo tiene.

¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas del IBS pueden variar de persona a persona, pero los más comunes son:

- Dolor o cólicos abdominales
- Cambios en la consistencia o la frecuencia de las evacuaciones
- Diarrea, estreñimiento o ambos
- Mucosidad en las heces
- Hinchazón
- Mucosidad en las heces

¿Cómo se diagnostica?

No existe una prueba específica para detectar el IBS. Si tiene síntomas, su médico comenzará tomando su historial médico y hará un examen físico.

Su médico también tendrá que asegurarse de que sus síntomas no sean provocados por otra afección. Por esta razón, es probable que se le hagan algunas pruebas. Éstas pueden incluir análisis de sangre de rutina o una muestra de heces. También podrían hacerle una prueba para ver el interior del colon, como una colonoscopia o una sigmoidoscopia. Si estas pruebas no indican que usted tiene otra afección, es posible que su médico le diga que tiene IBS.

¿Cómo se trata?

En casos leves de IBS, los tratamientos más importantes requieren cambios en su dieta y su estilo de vida. Éstos le ayudarán a controlar los síntomas y aliviar el estrés. Si su IBS es más grave, su médico podría recomendarle medicamentos. Su médico le podría recomendar que:

- **Vigile sus síntomas.** Ya que los síntomas pueden ser causados en cada persona por diferentes razones, es importante tratar de comprender qué desencadena sus síntomas. Esto le ayudará a saber qué cambios podrían reducir sus síntomas. Durante algunas semanas, mantenga un registro diario de estas cosas:
  - Qué comió
  - Qué hizo
  - Cantidad y aspecto de las evacuaciones
  - Cómo se sintió
- **Deje de consumir alimentos que puedan ocasionarle síntomas.** Pídale a su médico que le ayude a decidir qué alimentos debe dejar de comer. Muchos médicos recomiendan evitar estos alimentos:
  - Productos lácteos (lactosa). Comience por dejar de consumir por completo productos lácteos durante dos semanas. Si esto le ayuda, siga evitando estos alimentos.
  - Alimentos que producen gases, como frijoles o determinadas verduras crudas, tales como col, coliflor, brócoli y coles de Bruselas.
  - Alcohol, chocolate, bebidas gaseosas, cafeína y edulcorantes sin azúcar.
- **Consuma más fibra.** Consuma más frutas y verduras, o tome un suplemento de fibra. Sin embargo, consumir más fibra tiene efectos diferentes en cada persona. Si esto empeora sus síntomas, deje de hacerlo.
- **Ejercítese con regularidad.** El ejercicio ayuda a que su colon se contraiga regularmente y ayuda a aliviar el estrés. Si usted ha estado inactivo, incremente sus ejercicios poco a poco.
- **Reduzca el estrés.** Hable abiertamente con su médico sobre qué puede estar ocasionándole estrés y qué podría ayudarle. Muchas personas pueden reducir el estrés con lo siguiente:
  - Ejercicio diario
  - Un grupo de apoyo
  - Terapias psicológicas, tales como orientación o terapia cognitiva de conducta
- **Tome medicamentos.** Los medicamentos no curan el IBS, pero pueden reducir sus síntomas. Por lo general, su uso se considera cuando los cambios en la dieta y en el ejercicio no han funcionado lo suficientemente bien. Los medicamentos para tratar los síntomas del IBS pueden ser:
  - Medicamentos para aliviar la diarrea o el estreñimiento
  - Antidepresivos, que pueden aliviar el dolor y el estrés. Éstos se administran en dosis muy pequeñas al utilizarse para tratar el IBS
  - (Los remedios herbarios no se recomiendan para el IBS)

¿Cuándo debo llamar al médico?

Comuníquese con su médico si usted tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

- Sangrado del recto
- Náuseas y vómito
- Diarrea persistente
- Dolor abdominal que no se atenúa después de la evacuación
- Pérdida de peso inexplicable

© 2012 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS268S - 04/12** (Spanish translation 05/12 by Lingotek, Inc.)