

Síndrome del intestino irritable

¿Qué es el síndrome del intestino irritable?

El **síndrome del intestino irritable (IBS, por sus siglas en inglés)** es una afección médica 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, lo que provoca estreñimiento.

El IBS es una afección crónica, lo que significa que no desaparece por completo. La buena noticia es que la mayoría de las personas con IBS pueden aprender a controlarlo y a reducir sus síntomas. El IBS no aumenta sus probabilidades de tener cáncer o daño permanente al colon.

¿Qué causa el IBS?

Los investigadores no conocen exactamente la causa del IBS. Puede deberse a problemas en los nervios, las hormonas o ciertas bacterias (gérmenes) en el colon. Sin embargo, se sabe que algunas cosas pueden ocasionar síntomas en personas con IBS. Éstos incluyen:

- Ansiedad y estrés
- Determinados alimentos entre los que se encuentran los productos lácteos, los alimentos grasos, el chocolate, el alcohol y las bebidas que contienen cafeína

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

¿Cuáles son los síntomas?

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

- Dolor y calambre abdominal (vientre)
- Diarrea, estreñimiento o ambos
- Cambios en la consistencia de las evacuaciones o la frecuencia para ir al baño
- Mucosidad en las heces
- Hinchazón



¿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 otro problema de salud. Por esta razón, es probable que se le hagan algunas pruebas. Estas pueden incluir análisis de sangre o de 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 el IBS?

El IBS leve suele tratarse cambiando su dieta y estilo de vida. Estos cambios le ayudarán a controlar los síntomas y aliviar el estrés. Si su IBS es más grave, su médico podría recomendarle ciertos medicamentos.

Su médico también podría recomendarle que:

- Mantenga un registro de sus síntomas.** Ciertos síntomas cambian según diferentes aspectos y distintas personas. Es importante aprender la causa de sus síntomas. Eso le ayudará a saber qué cambios pueden reducir al máximo sus síntomas. Durante algunas semanas, mantenga un registro diario de estas cosas:
 - Alimentos que consumió
 - Qué hizo
 - Cantidad y aspecto de las evacuaciones (popó)
 - 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, café y endulzantes sin azúcar.
- 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 el colon trabaje con normalidad y ayuda a aliviar el estrés. Si usted ha reducido su actividad, 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:
 - Ejercicios diarios
 - Un grupo de apoyo
 - Terapias psicológicas, tales como orientación o terapia cognitiva de conducta
- Tome los medicamentos según las indicaciones de su médico.** 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. Su médico podría recomendar alguno de estos medicamentos:
 - Medicamentos que reducen la diarrea o el estreñimiento.
 - Antidepresivos, que pueden aliviar el dolor y el estrés. Estos se administran en dosis muy pequeñas al utilizarse para tratar el IBS.
 - Los remedios herbarios *no* se recomiendan para el IBS.



¿En qué casos debo llamar al médico?

Comuníquese con su médico si presenta cualquiera de estos síntomas:

- Sangrado del recto
- Náuseas y vómito
- Estreñimiento o diarrea constantes
- Problemas para tragar
- Falta de aliento después de las comidas
- Dolor abdominal (vientre) que no disminuye después de una evacuación
- Pérdida de peso sin explicación

Irritable Bowel Syndrome (IBS)

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2012-2017 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 F5268S-05/17 (Last reviewed - 10/16) (Spanish translation 05/12, 12/16 by Lingotek, Inc.)