

Síndrome del colon irritable

El **síndrome del colon irritable** (Irritable bowel syndrome, IBS) afecta el tracto gastrointestinal (gastrointestinal, GI), especialmente el **colon** (el intestino grueso). El síndrome del colon irritable provoca diarrea y, a veces, **estreñimiento** (dificultad al defecar). Aproximadamente, el 20% de las personas en el mundo desarrollado tienen síntomas de IBS en algún momento de su vida. Por lo general, el síndrome del colon irritable se diagnostica cuando se han buscado problemas más graves y no se han encontrado, como **enfermedad intestinal inflamatoria** (enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa), enfermedad celíaca, infección por parásitos, cáncer o **malabsorción** (el intestino no absorbe los nutrientes adecuadamente). Las mujeres tienen más probabilidades de padecer IBS que los hombres. Las personas que tienen diarrea continua o recurrente, estreñimiento o ambas suelen ser derivadas a un **gastroenterólogo**, un médico con educación especializada en el manejo de enfermedades digestivas, incluidos los problemas de intestino. Se conoce el síndrome del colon irritable como un **trastorno funcional**, porque no se conoce ninguna causa de sus signos y síntomas. Es importante buscar atención médica si usted tiene episodios de diarrea o estreñimiento en forma regular, si experimenta un cambio en sus hábitos de deposición o si tiene heces sanguinolentas, porque pueden ser signos de problemas médicos graves, como cáncer de colon o rectal, o enfermedad intestinal inflamatoria.

SIGNOS Y SÍNTOMAS DEL IBS

- Diarrea
- Estreñimiento
- Heces líquidas (es posible que también incluyan mucosidad)
- Dolores y calambres abdominales
- Hinchazón
- Flatulencia

DIAGNÓSTICO Y PRUEBAS

- Las preguntas acerca de la historia clínica se centran en los hábitos de deposición, la dieta, el ejercicio y el estrés. En el examen físico se buscan otras causas para los problemas de GI, así como de otras enfermedades de los sistemas del cuerpo.
- Es posible que le indiquen que se haga un recuento sanguíneo completo y química sanguínea para determinar si tiene anemia y otras anomalías como una alergia al gluten.
- Pruebas para detectar sangre en las heces.
- Una **endoscopia** del tracto GI puede incluir una **colonoscopia** (utilizar un instrumento flexible iluminado para ver la superficie interior del colon) y una **esofagogastroduodenoscopia**, que evalúa la superficie interior del esófago, el estómago y el **duodeno** (primera parte del intestino delgado). Es posible que se tomen **biopsias** (muestras de tejido enviadas al laboratorio) para descartar la posibilidad de cáncer, enfermedad celíaca o enfermedad intestinal inflamatoria.
- Es posible que se realicen otras pruebas, incluidas radiografías del tracto GI para detectar las causas de la diarrea o el estreñimiento y tomografías computadas (computed tomography, CT) para el dolor abdominal persistente.

TRATAMIENTO

- Cambie su dieta eliminando los alimentos que empeoran los síntomas del IBS. El síndrome del colon irritable, a menudo, empeora con comidas grandes, comidas con alto contenido de grasas, alcohol, chocolate o bebidas con cafeína. Es posible que comer comidas más pequeñas y, con mayor frecuencia, mejore los síntomas del IBS.
- La intolerancia a la lactosa ocurre cuando algunos adultos y niños comen o beben productos lácteos, pero esto es diferente al IBS.
- Reducir el estrés puede ayudar a controlar el IBS.
- Es posible que realizar actividad física con regularidad ayude a reducir los síntomas del IBS.
- También puede ayudar con los síntomas del IBS un tratamiento para la ansiedad y la depresión, si también ocurren.
- Los medicamentos que se utilizan para tratar los síntomas del IBS incluyen suplementos de fibra, medicamentos antiespasmódicos (reducen el movimiento dentro del colon para aliviar el dolor y la hinchazón), medicamentos contra la diarrea o laxantes para el estreñimiento.

Janet M. Torpy, MD, Redactora
Robert M. Golub, MD, Editor

La Hoja para el Paciente de JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, la JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades llame al 312/464-0776.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Instituto Nacional de Diabetes, y Enfermedad Digestiva y Renal) digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/lbs/index.htm
- American Gastroenterological Association (Asociación Americana de Gastroenterología) www.gastro.org/patient-center/digestive-conditions/irritable-bowel-syndrome

INFÓRMESE

Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al índice de la Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en www.jama.com. Muchas están disponibles en inglés y español. Se publicó una Hoja para el Paciente sobre dispepsia en el número del 5 de abril de 2006; se publicó una sobre enfermedad celíaca en el número del 16 de septiembre de 2009; se publicó una sobre el cáncer de colon en el número del 17 de diciembre de 2008; se publicó una sobre colonoscopia en el número del 16 de marzo de 2011; y se publicó una sobre la enfermedad de Crohn en el número del 9 de abril de 2008.

Fuentes: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, American Gastroenterological Association

