

Síndrome de intestino irritable

El síndrome de intestino irritable (SII) es una causa frecuente de dolor de estómago, calambres y cambios en los hábitos de defecación.

¿Qué causa el SII?

El síndrome de intestino irritable puede alterar las rutinas normales. No obstante, no representa un riesgo para la vida ni está relacionado con un riesgo mayor de contraer cáncer. Tiene muchas causas. Por ejemplo, el intestino puede contraerse de forma anormal. Es posible que se produzcan cambios en las bacterias presentes en el intestino. O usted puede volverse sensible al estrés o a ciertos alimentos. A veces, esas condiciones pueden desencadenarse por infecciones graves. Existen otras causas posibles. En la edición del 3 de marzo de 2015 de JAMA, se incluye una reseña clínica que proporciona más información sobre el SII.

¿Cuáles son los síntomas?

- Dolor de estómago o calambres
 - Cambios en los hábitos de defecación (diarrea, estreñimiento o ambas)
 - Meteorismo o distensión estomacal
 - Sensación intensa de defecar. Es posible que estas sensaciones de necesidad no estén relacionadas con un movimiento intestinal.
- A menudo, los síntomas están relacionados con la alimentación. Defecar mejora a menudo el dolor del SII. Los síntomas del SII pueden cambiar. Su médico puede sospechar sobre otro trastorno si sus síntomas comenzaron después de los 50 años o si tiene antecedentes familiares de otros trastornos intestinales. Su médico también puede sospechar sobre otro trastorno si presenta lo siguiente:

- Pérdida inexplicable de peso
- Diarrea por la noche o presencia de sangre en la materia fecal
- Ferropenia inexplicable

¿Qué hace que empeoren los síntomas?

- Ciertos alimentos. Entre los ejemplos, se encuentran los alimentos que contienen lactosa, fructosa o algunos otros carbohidratos. Otros ejemplos son los alimentos que contienen gluten (se encuentra en el trigo).
- Estrés o ansiedad
- Determinados fármacos recetados y de venta libre
- Períodos menstruales
- Infecciones graves que alteran el estómago o el intestino. Entre los ejemplos, se incluyen la "diarrea del viajero" o la "intoxicación alimentaria".

¿Qué se puede hacer?

Los médicos pueden diagnosticar SII en función de síntomas típicos y algunas pruebas simples. No obstante, los médicos no cuentan con pruebas confiables para determinar la causa precisa del SII. No existe un único tratamiento para todas las personas, por lo que encontrar el tratamiento adecuado puede requerir tiempo y paciencia.

Los tratamientos incluyen los siguientes:

- Cambios en la alimentación. Por ejemplo, usted puede dejar de consumir gluten o ciertos carbohidratos. Hable con su médico o nutricionista.



- Ejercicio
- Fibra vegetal o suplementos de fibra (si tiene estreñimiento)
- Fármacos recetados y de venta libre
- Reducción del estrés o cambio de conductas
- Tratamientos que alteran las bacterias presentes en el intestino. El médico podría sugerirle probióticos. Estos proporcionan bacterias útiles. Su médico también puede sugerir algunos antibióticos. Estos cambian el tipo de bacterias que ya están en el intestino.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders (Fundación Internacional para los Trastornos Funcionales Gastrointestinales)
www.aboutibs.org
- IBS Self-help and Support Group (Grupo de apoyo y autoayuda sobre el SII)
www.ibsgroup.org/
- American College of Gastroenterology (Colegio Americano de Gastroenterología)
<http://patients.gi.org/topics/irritable-bowel-syndrome/>
- American Gastroenterological Association (Asociación Americana de Gastroenterología)
www.gastro.org/patient-center/digestive-conditions/irritable-bowel-syndrome

- Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en jama.com. Muchas de estas Hojas están disponibles en inglés y en español.

Autores: Dr. William D. Chey; Dra. Shanti Eswaran; Dr. Jacob Kurlander, MS
Divulgación relacionada con conflictos de intereses: El autor ha completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.
Fuentes: International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders, IBS Self-help and Support Group, American College of Gastroenterology, American Gastroenterological Association

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, JAMA le sugiere que consulte con su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta Hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.