

## INFORMACIÓN AL PACIENTE

Sección coordinada por:  
V. F. Moreira y A. López San Román  
*Servicio de Gastroenterología. Hospital Universitario Ramón y Cajal. Madrid*

### Síndrome del intestino irritable

#### ¿QUÉ ES?

El síndrome del intestino irritable (SII), más popularmente conocido como colon irritable, es un trastorno intestinal que se define por la presencia de dolor abdominal y cambios en el hábito defecatorio que aparecen sin alteraciones demostrables por ninguno de los métodos diagnósticos actuales. El dolor abdominal se caracteriza por mejorar al defecar mientras los cambios en el hábito defecatorio pueden consistir en diarrea, estreñimiento o, no infrecuentemente, en una forma de defecar irregular con días de diarrea y otros de estreñimiento. Estos síntomas pueden presentarse de forma continua o discontinua pero siempre tienen un curso prolongado.

#### ¿ES UN TRASTORNO RARO?

No, en absoluto. El SII es uno de los motivos más frecuentes para acudir al médico, representando hasta una de cada cuatro consultas por problemas digestivos. Sus síntomas están presentes hasta en el 22% de las personas, aunque sólo una parte de estas acude al médico por sus molestias. Es ligeramente más frecuente en mujeres que en hombres.

#### ¿CÓMO SE MANIFIESTA?

En la práctica, los síntomas típicos del SII (dolor abdominal y alteraciones en el hábito defecatorio) suelen acompañarse de otros muchos síntomas intestinales y no intestinales. Entre los primeros destacan distensión o hinchazón abdominales así como presencia de moco en las heces, tenesmo rectal (no quedarse satisfecho tras la defecación) o escapes de heces (incontinencia fecal); otros síntomas intestinales relativamente frecuentes son flatulencia, ardor de estómago que asciende por la región central del tórax, dolor torácico, sensación de saciedad precoz al comer, digestiones lentas y dolor anal. Entre los síntomas no intestinales sobresalen las reglas dolorosas, molestias al orinar, dolores musculares y óseos, cansancio y dolor de cabeza. Además, con una frecuencia elevada, estos pacientes presentan alteraciones psicológicas como ansiedad, depresión, angustia y preocupación excesiva por la enfermedad. Los síntomas pueden ser de intensidad muy variable y combinarse de diferentes formas.

#### ¿POR QUÉ SE PRODUCE?

Los principales síntomas del SII son consecuencia de alteraciones en los movimientos y la sensibilidad del intestino. La presencia de contracciones intestinales muy potentes junto con un aumento de la sensibilidad dolorosa intestinal, origina el dolor abdominal. La diarrea y el estreñimiento surgen cuando las contracciones se hacen muy rápidas o lentas, respectivamente. La sensación de distensión abdominal no se debe generalmente a que haya mayor cantidad de aire en el intestino, sino a un tránsito anormal de este aire a lo largo del tubo digestivo; no obstante, en algunos pacientes este síntoma puede estar producido por una alteración de los procesos de fermentación bacteriana intestinal que llevaría a una mayor producción de gas.

La causa que origina alteraciones no se conoce; sólo en algunos pacientes el SII se produce después de un episodio de diarrea infecciosa (gastroenteritis). Los síntomas pueden aparecer sin motivo aparente pero no es infrecuente que se desencadenen por diferentes factores como comidas copiosas (originan dolor abdominal, necesidad intensa e imperiosa de defecar y defecación diarreica), determinados tipos de alimentos o bebidas (productos lácteos, cereales, cítricos, café, etc.), edulcorantes como el sorbitol o la fructosa presentes en algunas frutas o en determinados productos (dulces sin azúcar, alimentos

dietéticos, refrescos, etc.), algunos medicamentos y productos de herboristería así como algunas vivencias estresantes (dificultades laborales, muerte de un familiar, abuso sexual y/o físico, etc.).

#### ¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Es un trastorno funcional digestivo y no existe ninguna prueba que lo diagnostique. Actualmente, su diagnóstico se basa en la presencia de los síntomas típicos (dolor abdominal y alteraciones en el hábito defecatorio), la normalidad de la exploración física hecha por el médico, y los resultados normales de un número reducido de pruebas (por ejemplo, análisis de sangre y de heces, radiografías o colonoscopia...); se requiere que los síntomas estén presentes como mínimo durante 12 semanas (no necesariamente consecutivas) en el último año para considerarlos durante el SII. En el diagnóstico del SII, se incluye también la valoración de los posibles factores desencadenantes de los síntomas. La presencia de datos clínicos de alarma (pérdida de peso, anemia, presencia de sangre en las heces, fiebre, inicio de los síntomas después de los 50 años de edad o antecedentes familiares de cáncer de colon, de enfermedad inflamatoria intestinal o de enfermedad celiaca, entre otros) así como la falta de respuesta al tratamiento o el empeoramiento o cambio de los síntomas, requerirá otras exploraciones que se realizarán a juicio del médico.

#### ¿CUÁL ES SU TRATAMIENTO?

El apoyo del médico y la confianza del paciente en el mismo son fundamentales; el médico debe tranquilizar y educar al paciente indicándole la naturaleza completamente benigna del trastorno, explicándole de forma comprensible los motivos por los que aparecen los síntomas y ayudándole a detectar y controlar los factores desencadenantes. Algunas variaciones en la dieta pueden ayudar; así, el realizar comidas no copiosas, pobres en grasas y ricas en proteínas puede mejorar el dolor abdominal y la urgencia defecatoria, el evitar alimentos flatulentos mejora la distensión abdominal y la flatulencia, el consumo de abundante fibra dietética (frutas, verduras, salvado de trigo, etc.) y agua (1-2 litros diarios) es útil para combatir el estreñimiento. Asimismo, el ejercicio físico regular mejora el dolor abdominal y el estreñimiento. Por otra parte, se pueden utilizar algunos medicamentos seleccionados de acuerdo al síntoma que predomine; así, el dolor y la distensión abdominales mejoran con relajantes del músculo intestinal (espasmolíticos) y con antidepressivos a dosis bajas, la diarrea y el estreñimiento lo hacen con el uso, respectivamente, de antidiarreicos y laxantes. Los pacientes con síntomas refractarios a estos tratamientos, especialmente si presentan alteraciones psicológicas importantes, pueden requerir tratamientos psicológicos.

#### ¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE?

El SII es un trastorno completamente benigno; sin embargo, su curación a largo plazo sólo se consigue en menos de la mitad de los pacientes. La mayoría de ellos sobreleva bien su situación aunque es cierto que la persistencia de los síntomas, de forma continua o recurrente, ocasiona a veces una alteración significativa de la calidad de vida.

E. Moreno-Osset

*Servicio de Medicina Digestiva. Hospital Universitario Dr. Peset. Departamento de Medicina. Universitat de València. Valencia*