

SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE (SII)

¿Qué es el síndrome del intestino irritable?

- ▶ El síndrome del intestino irritable, SII (ó IBS por sus iniciales en inglés) es un problema de salud que se presenta en el intestino.
- ▶ El IBS puede causar síntomas como los siguientes:
 - Dolor de estómago.
 - Calambres.
 - Gas.
 - Distensión o inflamación (hinchazón) del abdomen.
 - Cambio en las heces.
- ▶ Hay diferentes tipos de IBS, de manera que cada persona podría no presentar los mismos síntomas.
 - **IBS-D: Síndrome del intestino irritable con diarrea**
 - Podría tener heces blandas a menudo.
 - Podría sentir urgencia para defecar.
 - Podría tener calambres o dolor abdominal.



Movimientos intestinales: ¿Qué es lo normal?

- La frecuencia de los movimientos intestinales en las personas saludables, varía de tres movimientos al día a tres movimientos a la semana, pero cada persona tiene diferente función intestinal normal.
- No es necesario que haya movimiento intestinal diario para cada persona.
- Las heces deben tener forma, pero no ser duras y no deben tener sangre.
- Las heces deberán pasar sin demasiado esfuerzo, empujar con muchas fuerzas o sentir dolor.



- **IBS-C: Síndrome del intestino irritable con estreñimiento**
 - Podría sentir muy difícil el movimiento intestinal.
 - Es posible que no vaya a defecar con mucha frecuencia.
 - Es posible que sienta la necesidad de ir pero no pueda.
 - **IBS-M: Síndrome del intestino irritable mixto**
 - Es posible que tenga síntomas del síndrome del intestino irritable con diarrea y del síndrome del intestino irritable con estreñimiento.
-
- ▶ Aún cuando se desconoce la causa del síndrome del intestino irritable, éste tiene tratamiento.
 - ▶ El síndrome del intestino irritable es un problema de salud común, que afecta a más de 35 millones de estadounidenses.
 - ▶ El síndrome del intestino irritable no causa daños permanentes al intestino y no causa cáncer.
 - ▶ El síndrome del intestino irritable puede afectarle física, emocional y socialmente.
 - ▶ La mayoría de personas que padecen del síndrome del intestino irritable pueden controlar los síntomas mediante dieta, manejo del estrés, y a veces, con medicamentos recetados por el médico.
 - ▶ Si usted tiene síntomas más de tres veces al mes, por más de tres meses, consulte al médico.
 - Dígale al médico todos los síntomas para que le proporcione el mejor plan de tratamiento.

Nota: El IBS o síndrome del intestino irritable (SII) no es lo mismo que la enfermedad inflamatoria intestinal (IBD). Para obtener más información acerca de la enfermedad inflamatoria intestinal o IBD, visite www.gastro.org/patient-care.



SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE (SII)

Síntomas

Basándose en el tipo de síndrome del intestino irritable o SII (IBS, por sus iniciales en inglés) que padezca, cada persona puede tener diferentes síntomas. En general, el IBS puede causar los siguientes síntomas:

- Dolor de estómago.
- Calambres en el área del estómago.
- Gas.
- Distensión o inflamación (hinchazón) del abdomen.
- Cambio en las heces.
 - Diarrea (heces blandas).
 - Estreñimiento (heces duras o dificultad para defecar).
 - Urgente necesidad de defecar.
- Algunas veces, la gente que padece de IBS puede desear moco junto con las heces.

Cada tipo de IBS puede provocar síntomas distintos, más específicos.

- **IBS-D: Síndrome del intestino irritable con diarrea**
 - Podría tener heces blandas a menudo.
 - Podría sentir urgencia para defecar.
 - Podría tener calambres o dolor abdominal.
- **IBS-C: Síndrome del intestino irritable con estreñimiento**
 - Podría sentir muy difícil el movimiento intestinal.
 - Es posible que no vaya a defecar con mucha frecuencia.
 - Es posible que sienta la necesidad de ir pero no pueda.
- **IBS-M: Síndrome del intestino irritable mixto**
 - Es posible que tenga síntomas del síndrome del intestino irritable con diarrea y del síndrome del intestino irritable con estreñimiento.



Nota: El sangrado, la fiebre, pérdida de peso y dolores agudos que no se quitan, no son síntomas del síndrome del intestino irritable (IBS) y pueden sugerir otro tipo de problemas. Consulte al médico de inmediato si tiene estos síntomas.

Si piensa que padece del síndrome del intestino irritable, padece de estos síntomas más de tres veces al mes durante más de tres meses, e interfiere en su vida diaria, consulte al médico.

Hable **pronto, completamente y a menudo**. El médico debe saber todos los detalles de los síntomas para proporcionarle el mejor plan de tratamiento para usted.



Cómo prepararse para la consulta con el médico.

Éstas preguntas son un buen inicio de lo que debe tomar en cuenta cuando trate de investigar las causas de los síntomas y darle al médico más detalles sobre cómo se siente:

- ¿Cuáles son los síntomas principales que le molestan y cómo los describiría?
 - Dolor (¿permanente, con calambres, o como que le quemara)? ¿En dónde siente el dolor?
 - ¿Tiene diarrea (heces blandas) o estreñimiento (heces duras o dificultad para defecar) o ambos?
- ¿Siente dolor o hinchazón antes, durante o después de haber defecado? O, ¿no hay dolor cuando defeca?
- ¿Tiene náusea y vómitos?
- ¿Qué empeora los síntomas? (Prepárese para proporcionar detalles)
 - Las comidas (¿qué tipo de comidas y con qué frecuencia?).
 - El estrés (¿qué clase?).
 - ¿Actividad física?
 - Mujeres: ¿período menstrual?
- ¿Qué medicamentos está tomando para calmar los síntomas, y cuáles le ayudan o no le ayudan?



SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE (SII)

Cómo son los exámenes

Para averiguar si padece del síndrome de SII o síndrome del intestino irritable (IBS, por sus iniciales en inglés) el médico le ordenará unos exámenes. Principalmente, los exámenes indicarán si usted padece de otro problema de salud, por ejemplo de una infección, que le causa los síntomas. **No existe un examen único para diagnosticar el síndrome del intestino irritable.** Si no se encuentra ningún otro problema que cause los síntomas, es probable que padezca de IBS, pero sólo el médico lo puede confirmar.

El médico hará lo siguiente:

- Le pedirá detalles de los síntomas que padece.
 - ¡Prepárese para ser específico! Es aconsejable utilizar el rastreador de síntomas para organizarse, por ejemplo, la aplicación MyGIHealth®.
- Hágase un examen físico, palpando su vientre.
- Revise su historial médico para ver si algún miembro de su familia padece de otro tipo de problemas gastrointestinales.

Es posible que el médico haga lo siguiente:

- Ordenar un análisis de sangre.
- Ordenar un examen de heces.

Basándose en los resultados de los exámenes de sangre o de heces, podría necesitar otros exámenes, por ejemplo, una colonoscopia o una endoscopia.

Si no se encuentra ningún otro problema de salud, y los síntomas son similares a los del síndrome del intestino irritable (por ejemplo, calambres, dolor abdominal, heces blandas o dificultad para defecar) más de tres veces al mes durante los últimos tres meses, y estos síntomas interfieren con su vida diaria, el médico podría determinar que usted padece del síndrome del intestino irritable.



SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE (SII)

Diagnóstico Reciente

Para algunas personas, enterarse de que padecen de SII o síndrome del intestino irritable (IBS, por sus iniciales en inglés), es un alivio, pues es la razón de los síntomas y una luz al final del túnel. Para algunas otras personas, esto puede ser atemorizante y sobrecogedor. Muchas personas experimentarán sentimientos encontrados.

Todo esto es totalmente normal.

Independientemente de lo que sienta después de enterarse que padece el síndrome del intestino irritable, resulta muy útil saber que **no está solo y que hay muchos grupos de apoyo para personas que padecen del síndrome del intestino irritable (tanto en persona como en la web)** que le ayudarán a enfrentar el impacto a nivel físico, emocional y social. Si se siente abrumado por el diagnóstico, **no se demore en buscar a un experto en salud mental** para que le aconseje cómo manejar los cambios. Es posible que le sugiera técnicas de relajación, por ejemplo, el yoga, la meditación o el desarrollo de la atención.

Con el reciente diagnóstico del síndrome del intestino irritable, tome en cuenta lo siguiente:

- El síndrome del colon irritable (IBS) puede presentarse siguiendo algún patrón, por lo tanto determinar cuál es el patrón del IBS que le afecta a **usted**, qué es lo que provoca los síntomas, cuándo se siente peor y cuáles medicinas le ayudan y cuáles no le ayudan, puede ser de gran utilidad para usted y el médico para elaborar un plan que le ayude a vivir una vida normal y saludable.



Preguntas para el médico:

- ¿Voy a necesitar someterme a más exámenes en el futuro?
- ¿Qué sucede si el tratamiento no funciona? ¿Cuanto tiempo debo esperar para informar al médico que los síntomas continúan?
- ¿Hay síntomas que me deban preocupar? De ser así, ¿Cuáles?
- ¿Si hay algo que no sepa o entienda en algún punto, pida que se lo aclaren o le proporcionen más información!



- Lleve un registro de cómo se siente, de lo que come, del estrés que esté experimentando y de la cantidad de ejercicio que hace.
 - Puede usar la aplicación MyGIHealth®.
- Algunos alimentos como la cafeína, los alimentos grasosos o el alcohol pueden causar heces blandas en muchas personas, pero pueden tener mayor impacto en las personas que padecen de IBS.
- Los investigadores han encontrado que las mujeres que padecen de IBS pueden presentar más síntomas durante la menstruación (período), por lo tanto, una mujer que padece de IBS debe estar preparada para esos síntomas durante ese tiempo.
- Preocupaciones por acontecimientos (por ejemplo por un viaje o por tener que dar una conferencia) pueden provocar síntomas de diarrea (heces blandas), estreñimiento (heces duras o dificultad para defecar) o dolor a todas las personas, pero quienes padecen de IBS pueden verse más afectados por estas situaciones.

Recursos adicionales

Libros

Barney, P., Weisman P., Jarrett M., Levy, R. L., & Heitkemper M (2010). *Master Your IBS: Master Your IBS: An 8-Week Plan Proven to Control the Symptoms of Irritable Bowel Syndrome. (Domine el IBS: plan de 8 semanas comprobado para controlar los síntomas del síndrome del intestino irritable)*. Bethesda, MD: AGA Press.

Sitios web de confianza

IBSinAmerica.gastro.org



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

Datos acerca del IBS:

- Se desconoce la causa del IBS y probablemente tiene muchas causas; como resultado, no existe un tratamiento único para todas las personas.
- El IBS es el resultado de la combinación de muchos factores que pueden cambiar la forma en que funciona el tracto gastrointestinal (GI). Entre algunos factores que pueden causar IBS se encuentran:
 - **Dismotilidad:** mala regulación de las contracciones musculares del tracto gastrointestinal que causan un movimiento intestinal anormal.
 - **Hipersensibilidad visceral:** mayor sensibilidad de los nervios del tracto gastrointestinal.
 - **Disfunción cerebro-intestinal:** problemas en la conexión entre los nervios del cerebro y el intestino.
- El síndrome del intestino irritable no causa daños permanentes al intestino y no causa sangrado intestinal.
- No hay signos de enfermedad cuando se observa el colon y, al igual que un dolor de cabeza o una distensión muscular, el IBS puede causar mucho dolor y molestias, aún cuando no se pueda ver.
- A través del tiempo, el IBS ha sido llamado de muchas maneras: colitis, colitis mucosa, intestino espástico, colon espástico y enfermedad funcional del intestino. La mayoría de estos términos no son correctos. Colitis, por ejemplo, significa inflamación, o hinchazón del intestino grueso (colon).
- No obstante, el IBS no causa inflamación y no debe confundirse con la colitis ulcerosa que es un problema de salud más grave.

IBS – lo que debe saber:

- ▶ El síndrome del intestino irritable (IBS) causa dolor gastrointestinal, incomodidad y cambios en las heces. El IBS es diferente para cada persona, y puede presentar diarrea (IBS-D), estreñimiento (IBS-C) o una mezcla de ambos (IBS-M).
- ▶ No hay una causa conocida del IBS, lo que sí se sabe es que no causa daños permanentes al intestino y no provoca enfermedades más serias, por ejemplo, la enfermedad inflamatoria intestinal (IBD) o cáncer.
- ▶ Aún cuando no hay una curación para el IBS, la mayoría de las personas que lo padecen pueden controlar los síntomas a través de una dieta, manejo del estrés y el uso de medicamentos.
- ▶ Hablar con el médico acerca de los síntomas **pronto, completamente y a menudo** es vital para asegurarse que el médico cuente con todos los detalles para proporcionarle el mejor plan de tratamiento.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE (SII)

Tratamiento

Existen muchas opciones de tratamiento para el SII o síndrome del intestino irritable (IBS, por sus iniciales en inglés). Hable con su médico acerca de cuál es más conveniente para usted. Debido a que cada persona sufre diferentes síntomas cuando padece de IBS, cada quien necesita un plan de tratamiento único. Si usted tiene un tratamiento y continúa experimentando los síntomas, indíquelo al médico para que le pueda proporcionar algo diferente.

Dieta

- Muchas personas dicen que los síntomas del IBS empeoran después de las comidas.
- Para muchas personas, **llevar una dieta adecuada en pequeñas porciones puede ayudarles a aliviar los síntomas del IBS.**
- Antes de hacer cambios en la dieta, lleve un registro (un diario de comidas) anotando aquellos alimentos que parecen causarle síntomas, indique cuáles síntomas, y hable con el médico acerca de lo observado.
 - Los productos lácteos y los alimentos muy grasosos con frecuencia causan problemas a algunos pacientes que padecen de IBS, pero no a todos.
 - Recientemente, algunos pacientes que padecen de IBS han encontrado alivio de los síntomas llevando una dieta baja en FODMAP.
 - FODMAP se refiere a un grupo de cinco azúcares de los alimentos: lactosa, fructosa (en exceso), fructanos, galactanos y polioles.
 - Las bacterias descomponen algunos alimentos con mala absorción y causan síntomas, por ejemplo, gas, inflamación (hinchazón), dolor abdominal y heces blandas.
 - Consulte con el médico o con un nutricionista certificado antes de hacer cualquier cambio en la dieta por su propia cuenta.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

Medicamentos

- **Para el IBS con diarrea (IBS-D)**
 - Medicamentos sin receta o con prescripción, por ejemplo, loperamida, eluxadolina, rifaximina y alosetrón, se pueden usar para disminuir o detener la diarrea (heces blandas).
 - Éstos pueden incluir medicamentos antidiarreicos o medicamentos para disminuir la motilidad y secreción de líquidos en los intestinos.
- **Para el IBS con estreñimiento (IBS-C)**
 - Los medicamentos sin receta o con prescripción (por ejemplo, lubiprostone y linaclotida, que ayudan expulsar las heces), suplementos de fibra, suavizantes de las heces, laxantes y otros medicamentos que pueden estimular la motilidad (movimiento) o la secreción de líquidos en los intestinos se pueden utilizar para disminuir o detener el estreñimiento.
- Los probióticos también pueden ayudar a aliviar los síntomas del IBS y son seguros.
- A veces, a algunos pacientes se les puede administrar antibióticos pero hay que tener cuidado de no usarlos con demasiada frecuencia.
- Los medicamentos antidepresivos y antiespasmódicos se pueden utilizar cuando el dolor abdominal es demasiado severo.
- Algunos nuevos medicamentos se encuentran en ensayos clínicos, y se espera que haya nuevos tratamientos aprobados en un futuro cercano.

Tratamientos psicológicos

- Existen varios tratamientos psicológicos que pueden ayudar a reducir los síntomas del IBS, entre ellos:
 - Tratamiento cognitivo-conductual.
 - Hipnosis.
 - Manejo del estrés.
 - Meditación.
 - Otros métodos de relajación.



- Esos tratamientos al parecer disminuyen el dolor abdominal y la angustia causada por los síntomas del IBS, mejoran las aptitudes para enfrentarlos y ayudan a los pacientes a adaptarse a los síntomas.
- Estos tratamientos no tienen efectos dañinos y se pueden utilizar además o en lugar de, los tratamientos médicos acostumbrados.
- Consulte con el médico o con su plan de salud para que le pongan en contacto con un profesional de salud mental que le pueda ayudar con estos tratamientos.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE (SII)

Cosas de las que debe estar consciente

- El síndrome del intestino irritable, SII (o IBS, por sus iniciales en inglés) **no** causa problemas de salud más serios, por ejemplo, el cáncer de colon o la enfermedad inflamatoria intestinal (IBD, colitis ulcerativa o enfermedad de Crohn).
- Algunos pacientes que padecen de IBS comienzan a experimentar una reducción en su calidad de vida debido a los dolores, diarrea (heces blandas) o estreñimiento (heces duras o dificultades para defecar).
 - Esta disminución en la calidad de vida podría hacerle sentir que no puede llevar su rutina diaria normal.
 - En ese caso el médico puede sugerirle **trabajar con un profesional de salud mental**.
- Asegúrese de hablar **pronto, completamente y a menudo**. Si usted experimenta cualquiera de los síntomas, independientemente si son nuevos síntomas o síntomas que no se alivian, dígaselo al médico.

Es aconsejable utilizar la aplicación MyGIHealth® para llevar un registro de los síntomas.

IBS – lo que debe saber:

- ▶ El síndrome del intestino irritable (IBS) causa dolor gastrointestinal, incomodidad y cambios en las heces. El IBS es diferente para cada persona, y puede presentar diarrea (IBS-D), estreñimiento (IBS-C) o una mezcla de ambos (IBS-M).
- ▶ No hay una causa conocida del IBS, lo que sí se sabe es que no causa daños permanentes al intestino y no provoca enfermedades más serias, por ejemplo, la enfermedad inflamatoria intestinal (IBD) o cáncer del colon.
- ▶ Aún cuando no hay una curación para el IBS, la mayoría de las personas que lo padecen pueden controlar los síntomas a través de una dieta, manejo del estrés y el uso de medicamentos.
- ▶ Hablar con el médico acerca de los síntomas **pronto, completamente y a menudo** es vital para asegurarse que el médico cuente con todos los detalles para proporcionarle el mejor plan de tratamiento.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016