

Los síntomas leves a moderados pueden ser manejados con cambios en la dieta. El médico deberá recomendar evitar alimentos abundantes o con alto contenido en grasas o fritos. La cafeína o el alcohol pueden causar cólicos o diarrea. Algunos azúcares como el sorbitol que se usa en endulzantes bajos en calorías así como la fructosa no son absorbidos por el intestino y pueden causar diarrea. Los alimentos productores de gas como los frijoles, col, coliflor, brócoli, coles de Bruselas y la cebolla pueden causar inflamación.

Incrementar la fibra mejora los síntomas. Fibra soluble como la que encontramos en cítricos y algunas legumbres suavizan las heces y disminuyen los cólicos. La fibra insoluble como la celulosa, cereales y all bran absorben agua mientras se mueven a través del tracto digestivo disminuyendo la diarrea. Los individuos con SII moderado a grave se benefician de prescripciones médicas. Sin embargo estos controlan mas no curan el problema. Estos fármacos actúan directamente en los músculos para que las contracciones intestinales sean normales. Los antidepresivos en bajas dosis pueden ayudar al SII.

¿Cuánto tarda el tratamiento en mejorar los síntomas?

Generalmente es un proceso lento. Puede tomar de 6 meses o más para que se note una verdadera mejoría. La paciencia es extremadamente importante. La tendencia de que el intestino responda al estrés siempre se encontrara presente. Si ponemos atención a la dieta y en algunos casos de los medicamentos, los síntomas van a mejorar de forma importante.



Centro Colorectal Integral

- CIRUGIA GENERAL • LAPAROSCOPIA
- COLON, RECTO Y ANO
- ENDOSCOPIAS Y COLONOSCOPIAS

🏠 José María Heredia #2980.
(a espaldas del Hospital San Javier)
Col. Prados de Providencia.
Guadalajara, Jalisco.

☎ (33) 3641.4305 3641.9044

✉ centrocolorectal@hotmail.com

🌐 www.centrocolorectal.com

SINDROME DE INTESTINO IRRITABLE



ENFERMEDADES DEL RECTO Y COLON

INFORMACION PARA PACIENTES

¿Qué es el síndrome de intestino irritable?

El síndrome de intestino irritable (SII) es un trastorno común que afecta al 15% de la población. Es conocido también como colon espástico, colitis espástica, colitis mucosa y/o estomago nervioso. El SII no debe confundirse con otras enfermedades del intestino como la colitis ulcerativa o la enfermedad de Crohn.

¿Cuales son los síntomas del intestino irritable?

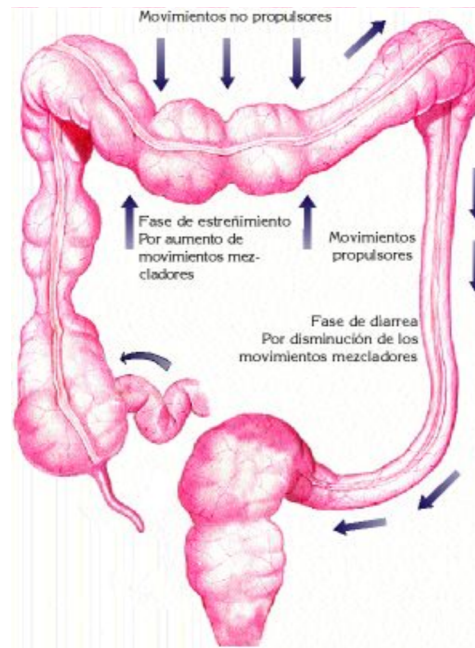
Las personas con SII tienen dolor abdominal, cambios en el hábito intestinal; ya sea diarrea, constipación o ambas. Los síntomas asociados incluyen cólicos, sensación de plenitud postprandial, consistencia anormal de las heces, moco y urgencia.

¿Que Causa el intestino irritable?

Los síntomas ocurren como resultado de un funcionamiento anormal, así como mala comunicación entre el sistema nervioso y los músculos del intestino. Esta regulación anormal causa que el intestino este "irritable" o más sensible. Los músculos de la pared intestinal se contraen muy fuerte o muy débil, algunas veces muy rápido y algunas veces muy lento. Aunque no hay una obstrucción física, el paciente tiene cólicos.

¿Qué rol juega el estrés en el SII?

SII no está causado por estrés. No es un trastorno psicológico o psiquiátrico, sin embargo contribuye a la enfermedad. Mucha gente tiene náuseas o diarrea cuando están nerviosos o ansiosos. Mientras no seamos capaces de controlar los efectos del estrés en nuestros intestinos, reducir el estrés alivia los síntomas del SII.



¿Cómo puedo saber si el problema es SII u otra cosa?

Una historia clínica junto con una exploración física realizada por un cirujano colorrectal es esencial para excluir algún otro trastorno. Los estudios necesarios pueden incluir pruebas de sangre, pruebas en heces así como una inspección visual del colon ya sea con una sigmoidoscopia flexible o una colonoscopia así como estudios de rayos X. fiebre, anemia, sangrado rectal o una pérdida de peso inexplicable NO son síntomas del SII y deben ser evaluados por un médico especialista.

¿Cómo se trata el SII?

Entender que el SII no es una condición seria ni grave puede aliviar el estrés y la ansiedad que contribuye al problema. La reducción de estrés, terapia de comportamiento, biorretroalimentación, relajación y técnicas para el manejo del dolor pueden ayudar a mejorar los síntomas en algunos individuos. El uso de un diario para identificar los alimentos que nos perjudican así como otros factores asociados puede ser de utilidad.

