



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Síndrome de Colon Irritable

P: ¿Qué es el síndrome de colon irritable (IBS)?

R: Síndrome de colon irritable (IBS, por sus siglas en inglés) es un término que se utiliza para describir el malestar en el colon (o intestino grueso). Algunos de los síntomas del IBS son los calambres, hinchazón, gas, mucosidad en la materia fecal, y cambios en los hábitos de evacuación intestinal. Algunas personas que padecen IBS sufren de constipación—defecación infrecuente que puede ser dura, seca y dolorosa. Otros sufren de diarrea—defecación frecuente y floja. Algunas personas tienen constipación y diarrea alternadas. A veces una persona que padece IBS tiene calambres y urgencia de mover el vientre, pero no puede hacerlo. Usted puede haber escuchado el término “colon espástico” referido al IBS. A veces se confunde al IBS con enfermedades inflamatorias del intestino tales como la *colitis ulcerativa*. Pero el IBS no es una enfermedad y no causa inflamación, sangrado, daño al colon, ni cáncer u otras enfermedades graves. Se lo llama un “trastorno funcional”, lo que significa que si se examina el colon no se encuentran signos de enfermedad, pero este no funciona como debería hacerlo. No se conoce la causa del IBS, y todavía no existe una cura.

Con frecuencia el IBS es sólo una leve molestia, pero para algunas personas puede ser incapacitante. Éstas pueden ser incapaces de asistir a eventos sociales, salir por trabajo, o viajar siquiera cortas distancias. La mayor parte de las personas con IBS, sin embargo, logra controlar sus síntomas por medio de dieta, manejo del estrés, y medicamentos.

P: ¿Quiénes padecen IBS?

R: El IBS es un problema común, que afecta hasta a una de cada cinco personas. Sin embargo, las estimaciones acerca de la cantidad de personas con IBS varían. La mayor parte de las personas con IBS (tal vez el 75 por ciento) son mujeres. El IBS suele comenzar durante la adolescencia o la adultez temprana, pero puede afectar a personas de cualquier edad.

P: ¿Cuáles son los síntomas del IBS?

R: Algunos de los síntomas del IBS pueden ser:

- Calambres en el abdomen
- Constipación
- Diarrea
- Constipación y diarrea alternadas
- Sensación de no haber terminado el movimiento de vientre
- Gas
- Hinchazón
- Mucosidad en la materia fecal



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

P: ¿Qué causa los síntomas del IBS? Diagram of the digestive tract

R: El colon o intestino grueso es un tubo muscular de alrededor de 6 pies de largo. Conecta el intestino delgado con el recto y el ano (vea la imagen siguiente).



El colon absorbe agua y sales de los alimentos digeridos luego de que han pasado desde el estómago a través del intestino delgado. Los músculos del colon se contraen (se aprietan) y mueven el material poco a poco hacia el recto. Luego, contracciones fuertes causan el movimiento de vientre. Las contracciones del colon están controladas por nervios, hormonas, y por la actividad eléctrica en los músculos.

Los investigadores han descubierto que, por razones que se desconocen, el colon de las personas que padecen IBS es más sensible de lo usual, y reacciona a cosas que no les molestan a otras personas. Por ejemplo, los músculos pueden contraerse demasiado luego de haber comido. Estas contracciones pueden causar calambres o diarrea durante una comida o poco después de la misma. Los nervios pueden ser demasiado sensibles al estiramiento del colon (debido a gas, por ejemplo), causando calambres o dolor. Para muchas personas, la dieta y el estrés cumplen un papel en el IBS, causando síntomas o empeorándolos.

En las mujeres, los síntomas del IBS pueden empeorar durante los períodos menstruales, de modo que los cambios hormonales pueden tener influencia. A veces los síntomas del IBS aparecen luego de otra enfermedad.

P: ¿Cómo se diagnostica el IBS?

R: El IBS suele diagnosticarse luego de descartar las enfermedades intestinales. Su médico probablemente tomará una historia clínica completa, hará un examen físico, y verificará si hay sangre en su materia fecal. Otros exámenes diagnósticos, tales como análisis de sangre, radiografías o una colonoscopia (observar el colon mediante un tubo flexible insertado a través del ano) pueden hacerse si son necesarios.

P: ¿Cómo afectan al IBS la dieta y el estrés?

R: La dieta y el estrés parecen a menudo causar síntomas en las personas que padecen IBS. Muchas personas dicen que sus síntomas ocurren luego de una



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

comida o cuando se encuentran en situaciones de estrés. Nadie sabe con certeza por qué sucede esto, pero los científicos tienen algunas ideas.

Comer causa contracciones o espasmos en el colon. Normalmente, esta reacción puede causar una necesidad de hacer un movimiento de vientre entre los 30 y 60 minutos posteriores a una comida. Para las personas que padecen IBS, esa urgencia puede ocurrir antes, con calambres y diarrea. Las contracciones pueden ser más fuertes luego de una comida abundante o una comida de alto contenido graso.

Muchas personas que padecen IBS aprenden a evitar ciertos alimentos, bebidas y medicamentos que parecen empeorar sus síntomas.

El estrés puede causarles contracciones del colon a las personas que padecen IBS. No se saben con claridad las razones por las que esto sucede, pero los científicos señalan que el colon está parcialmente controlado por el sistema nervioso. Puede ser útil aprender métodos de relajación y otras formas de reducir el estrés. La terapia y el apoyo le ayudan a muchas personas a aliviar los síntomas de IBS.

P: ¿Qué alimentos pueden causar síntomas de IBS?

R: Algunos de los alimentos que pueden causar síntomas de IBS son:

- Alimentos de alto contenido graso tales como las papas fritas
- Productos lácteos tales como el queso o el helado (especialmente para personas que tienen dificultad para digerir lactosa, el azúcar de la leche)

- Chocolate
- Alcohol
- Cafeína (existente en el café, el té, y algunos refrescos)
- Bebidas gasificadas como los refrescos
- Sorbitol, un edulcorante que se halla en comidas dietéticas y en algunas gomas de mascar
- Alimentos que producen gas, incluyendo las habas y ciertas verduras como el brócoli o el repollo

Es recomendable mantener un registro de los alimentos que parecen causarle problemas. Si ciertos alimentos hacen que sus síntomas empeoren repentinamente, puede tratar de ingerir menor cantidad de aquellos alimentos. Hable de sus conclusiones con su médico. También es recomendable que consulte con un dietista registrado, quien puede ayudarla a hacer cambios en su dieta.

P: ¿Qué puedo hacer para mejorar mi IBS además de evitar alimentos y bebidas problemáticas?

R: Tomar mucha agua y aumentar su consumo de fibra puede ayudarla, especialmente si sufre de constipación. El salvado, el pan, los cereales, las habas, las frutas y las verduras tienen fibra. Es una buena idea aumentar el contenido de fibra en su dieta en forma gradual, para no causar gas y dolor. Muchas personas que padecen IBS utilizan también un complemento alimenticio de fibra para agregarle a la dieta fibra soluble, que suele provenir de semillas de psyllium.



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

El ejercicio habitual puede ayudarle con la constipación, y mejorar su salud de otras formas. Considere los grupos de apoyo, los métodos de reducción de estrés o la terapia, si cree que pueden ser útiles. Tenga cuidado si utiliza laxantes, antidiarreicos u otros medicamentos de venta libre para tratarse a sí misma, ya que pueden causar problemas si se utilizan incorrectamente. A veces otros tipos de medicamentos también empeoran los síntomas del IBS.

P: ¿Qué medicamentos se utilizan para tratar el IBS?

R: Algunos de los medicamentos que a veces se utilizan para tratar los síntomas de IBS son:

- complementos alimenticios de fibra y uso ocasional de laxantes (para la constipación).

- antiespasmódicos - medicamentos que controlan los espasmos de los músculos del colon y ayudan con la diarrea y el dolor.
- tranquilizantes y antidepresivos para ayudar con el estrés, la ansiedad, y la depresión.

Asegúrese de seguir las indicaciones de su médico sobre el uso de todos los medicamentos. Algunos medicamentos, incluyendo los laxantes, pueden crear dependencia, y todos los medicamentos tienen efectos secundarios. Dígale al médico acerca de cualquier medicamento de venta libre que usted use. Están desarrollándose nuevos medicamentos para el IBS. Pregúntele a su médico acerca de nuevas opciones de tratamiento. ■



WomensHealth.gov

1-800-994-9662

TDD: 1-888-220-5446

Para más información...

Puede conseguir más información acerca del síndrome de colon irritable contactando al Centro Nacional de Información Médica de la Mujer al 1-800-994-9662, o por medio de las siguientes organizaciones:

Clearinghouse Nacional de Información sobre Enfermedades Digestivas, NIDDK, NIH HHS

Números de Teléfono: (301) 654-3810,
(800) 891-5389

Dirección de Internet:

<http://www.niddk.nih.gov/health/digest/nddic.htm>

Biblioteca Nacional de Medicina-Medlineplus

Dirección de Internet:

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/irritablebowelsyndrome.html>

Sociedad Americana de Cirujanos de Colon y Recto

Número de Teléfono: (847) 290-9184

Dirección de Internet:

<http://www.fascrs.org/>

Colegio Americano de Gastroenterología

Número de Teléfono: (703) 820-7400

Dirección de Internet:

<http://www.acg.gi.org/>

La información en esta lista de preguntas frecuentes fue adaptada principalmente de materiales del Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales (NIDDK), incluyendo "Síndrome de Colon Irritable" y "Lo que Necesito Saber acerca del Síndrome de Colon Irritable"

Todo el material contenido en las listas de preguntas frecuentes carece de restricciones de derechos de autor, y puede ser copiado, reproducido o duplicado sin el permiso de la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Se agradece citar la fuente.

Febrero de 2002