

SINDROME DEL INTESTINO IRRITABLE. Hoja informativa.

¿Qué es?

Con este término nos referimos a un trastorno funcional de tus intestinos o lo que es lo mismo, una reacción exagerada de la sensibilidad y de los movimientos intestinales ante diferentes estímulos.

El sistema nervioso y los intestinos están conectados y ambos se influyen mutuamente. En el caso de los trastornos funcionales digestivos el cerebro envía señales que son sobreinterpretadas por los intestinos o bien al contrario, estímulos intestinales normales son malinterpretados en el cerebro como signos de enfermedad. En resumen, la conexión entre ambos sistemas está mal "sintonizada".

Así pues, los factores que algunas veces desencadenan los síntomas pueden ser la dieta, la composición de la flora intestinal, sustancias que quedan en el intestino tras hacer la digestión y también sin duda factores psicológicos diversos, situaciones de estrés, estilos de vida, personalidad, etc.

Los síntomas típicos son el dolor abdominal, muchas veces aliviado con la defecación, las náuseas, la diarrea o el estreñimiento, que a veces alternan. Cada persona puede tener más de uno que de otro.

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico se basa en los síntomas y signos que presentas. El síndrome de intestino irritable tiene unos criterios diagnósticos establecidos a nivel internacional y cuando se cumplen no hace falta realizar generalmente ninguna prueba analítica, radiológica o endoscópica porque suelen ser normales.

En algunas ocasiones podremos realizar según los síntomas que presentes unos análisis sencillos para confirmar la ausencia de alteraciones como anemia, inflamación, enfermedad celíaca o infecciones intestinales.

¿Cuál es su tratamiento?

El síndrome de intestino irritable es un trastorno benigno a pesar de las molestias que te produce.

Su manejo incluye valorar individualmente aspectos físicos, psicológicos o dietéticos, con el objetivo de que tus síntomas mejoren y repercutan lo menos posible en tu vida diaria.

Haz ejercicio físico regularmente en la escuela o fuera de ella. No lleves una vida sedentaria. Duerme al menos 8 horas.

Come tranquilo, mastica despacio y saborea la comida. Si comes rápido puedes deglutir aire y provocar la distensión del abdomen.

No dejes tu estómago vacío mucho tiempo. Cuando tienes excesiva hambre, comes después demasiado, especialmente si el azúcar en sangre es muy bajo.

La alimentación tiene que ser equilibrada, evitando las comidas pesadas, con mucha grasa o especias. Evita el exceso de productos lácteos, zumos, bebidas azucaradas o gaseosas y los dulces. Debes consumir diariamente fibra en forma de verduras y fruta especialmente si tienes estreñimiento.

En determinados casos podremos aconsejarte excluir grupos de alimentos o alimentos particulares a los que tengas intolerancia.

Es importante identificar si tienes alguna fuente de estrés o preocupación antigua o actual (en la familia, en el colegio o instituto...), cómo afrontas los problemas, los exámenes de la escuela o el instituto, o si muestras ansiedad o tristeza. Si lo presentas te aconsejaremos una valoración por un experto, psicólogo o psiquiatra.

En ocasiones podremos prescribirte medicamentos para atenuar los síntomas o para regular la flora intestinal.