

COLON IRRITABLE

Las mujeres sufren el Síndrome del Intestino Irritable el doble que los hombres y es más común en menores de 45 años.



¿QUÉ ES?

Es una enfermedad intestinal caracterizada por crisis recurrentes de dolor abdominal, acompañadas de cambios en los hábitos de evacuación (estreñimiento, diarrea, o una combinación de ambas), así como síntomas de distensión e hinchazón abdominal. Afecta con mayor frecuencia a mujeres, especialmente menores de 50 años.



SÍNTOMAS PRINCIPALES

- 1 Dolor abdominal recurrente** al menos un día a la semana en los últimos tres meses, asociado con al menos dos de los siguientes síntomas:
- 2 Alivio o incremento** del dolor al evacuar.
- 3 Cambios en la frecuencia** de las deposiciones.
- 4 Cambios en la forma** de las heces.

- 5 Estos síntomas secundarios** deben cumplirse durante los últimos 3 meses y la sintomatología haberse iniciado al menos 6 meses antes.
- 6 Otros:** pesadez tras comer, flatulencia, distensión e hinchazón abdominal, migraña, fibromialgia, cistitis y dolor en las relaciones sexuales.

CÓMO ACTUAR

ACUDE AL MÉDICO

A través de un examen físico y ciertas pruebas que considere oportunas hará el diagnóstico correcto y excluirá cualquier otra enfermedad, ya que los síntomas del colon irritable pueden ser similares a muchas otras enfermedades que requerirían un manejo distinto.

SI LO PADECES

Es importante evitar el estrés y la ansiedad, dormir bien y hacer ejercicio regularmente. Se trata de una enfermedad benigna sin consecuencias a largo plazo.

CONSEJO MÉDICO

“Los suplementos dietéticos de fibra siguen ocupando un lugar muy importante en el tratamiento global del Síndrome del Intestino Irritable, pero solo si son de fibra soluble. Dos estudios recientes también muestran

que la restricción de gluten en la dieta podría mejorar los síntomas en algunos pacientes”.

Dr. Carlos Suárez, especialista en Aparato Digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (www.cmed.es).

