

13.6. Colon irritable. Síndrome del intestino irritable

El **colon irritable** se produce porque los intestinos se contraen con demasiada fuerza o con poca fuerza. Esto hace que la comida se mueva muy rápido o muy despacio a través de ellos.

Las principales causas de esta alteración son las situaciones de **tensión o estrés**; los cambios de rutina (por ejemplo, los viajes) pueden desencadenar o empeorar los síntomas. También el hecho de comer rápido, no masticar bien, tomar bebidas con gas o masticar chicle aumentan la cantidad de **aire en el intestino**, lo que produce dolor de barriga.

Es una enfermedad muy frecuente y molesta, pero **no es grave**. No empeora con la edad y tampoco produce complicaciones destacables.

Las molestias más frecuentes son gases, sensación de plenitud («tripa llena»), y en ocasiones diarrea, estreñimiento, dolores abdominales, urgencia para ir a defecar, sensación de necesidad de defecar después de haberlo hecho, etc.

¿Qué puede hacer?

- Debe **aprender a convivir con este problema** y hacer una vida normal.
- El mejor tratamiento es la **tranquilidad** y una **alimentación saludable**.
- Busque maneras para reducir su tensión (estrés). Encuentre tiempo para realizar **técnicas de relajación** y **ejercicio físico**.
- **Evite las comidas que le sientan mal**.
- Reparta las comidas. Trate de hacer 6 pequeñas comidas diarias en vez de 3 grandes.
- Los alimentos que le pueden perjudicar son: café, té, chocolate, cacao, especias, alcohol, tónica, sopas de sobre, derivados lácteos (quesos, yogur, etc.), bollería, pasteles, helados, mantequilla, etc., pero sobre todo aquellos que tengan mucha grasa.
- **Si tiene muchos gases**, tome con moderación legumbres, puerros, cebollas, brócoli, col o coliflor y evite las bebidas con gas.
- **Si tiene estreñimiento** beba más agua (de 1,5 a 2 l al día). No use laxantes. Puede convertirse en dependiente de estos y sus intestinos se debilitarán. Deberá añadir fibra o salvado de trigo a su alimentación. Recuerde que los cambios de su dieta se tienen que hacer poco a poco, dando tiempo a que el cuerpo se adapte.
- **Si tiene diarrea**, adecue su dieta. No utilice antidiarreicos por su cuenta.
- **Si tiene dolor abdominal**, puede aliviarlo aplicando calor local suave.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si no puede controlar su estrés y tiene ansiedad.
- Si el dolor abdominal, la diarrea o el estreñimiento empeoran o se hacen más frecuentes.
- Si observa sangre al defecar.
- Si tiene una importante pérdida de peso.
- Si aparece la fiebre acompañando a otros síntomas.



¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000246.htm
- www.fisterra.com/salud/2dietas/colon_irritable.asp
- <http://familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/irritable-bowel-syndrome.html>