

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 abdominal. Hay especialistas que piensan que puede deberse a una alergia o sensibilidad alimentaria, pero es difícil de probar.

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. El síntoma principal es el dolor o molestia del vientre que mejora al defecar. El comienzo del dolor se acompaña de un cambio en el número de deposiciones (diarrea o estreñimiento) y en su consistencia (duras y/o blandas).

¿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 seis pequeñas comidas diarias en vez de tres 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. No está claro que la dieta sin gluten mejore el dolor de tripa en este problema.
- **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. Suprima la leche de forma temporal.
- **Si tiene dolor abdominal**, puede aliviarlo aplicando calor local suave o tomar infusiones o esencia de menta.

¿Cuándo consultar a su médico/a 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 presenta la fiebre acompañando a otros síntomas.



¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.saludigestivo.es/enfermedades-digestivas-y-sintomas/sindrome-del-intestino-irritable/>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/sindrome-del-intestino-irritable/>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000246.htm>