

Síndrome de Intestino irritable (SII)

El **síndrome de intestino irritable**, También llamado colon irritable, colon espástico o colitis espástica, es un desorden frecuente del aparato gastrointestinal. En esta condición los intestinos pueden funcionar mal, pero sin tener ninguna anomalía estructural presente.

Sintomas

El síntoma más frecuente es el dolor o disconfort en el abdomen, que generalmente se asocia a un hábito intestinal anormal (ya sea estreñimiento o diarrea). El dolor abdominal se describe como agudo o sordo, tipo cólico y/o asociado a sensación de distensión abdominal y presencia de gases. Otros síntomas incluyen deposiciones con moco.

Causas del SII

No está claro cuál es la causa del SII. Pero hay factores desencadenantes de los síntomas como por ejemplo problemas para digerir ciertos alimentos, el estrés y la ansiedad, los cambios hormonales, la hipersensibilidad de los intestinos y alteraciones en la forma en que se envían señales entre el cerebro y el tracto digestivo.

Tratamiento

Cambios en la dieta. Evitar los alimentos que desencadenan el SII como por ejemplo la dieta rica en grasas y los alimentos fritos, y comer porciones más pequeñas ayudan a controlar los síntomas. Además, cuando el estreñimiento es el síntoma predominante, adicionar fibra y otras medidas generales suelen disminuir los síntomas del SII.

Algunos *medicamentos* para manejar el dolor neuropático (dolor de los nervios) se utilizan para ayudar a obtener alivio cuando los síntomas son más leves. Los antidepresivos y antiespasmódicos se utilizan cuando el dolor abdominal es más severo. Los probióticos también se pueden utilizar para ayudar a equilibrar el sistema digestivo.

El *Manejo del estrés* se utiliza para reducir el malestar abdominal y el malestar psicológico asociado con los síntomas del SII, mejorar las habilidades de afrontamiento, y ayudar a los pacientes a adaptarse a sus síntomas.

Para más información acerca del SII, puede visitar:

www.pelvicpain.org

www.gastro.org

www.aboutibs.org

