

## ¿Qué es el Síndrome de Intestino Irritable?

El síndrome de intestino irritable (SII), también llamado colon irritable, es una enfermedad digestiva crónica que engloba un conjunto de síntomas principalmente dolor o malestar abdominal, distensión abdominal (inflamación), estreñimiento y/o diarrea. Algunos pacientes experimentan periodos alternos de diarrea y estreñimiento. Este padecimiento es un trastorno funcional, es decir, no se conoce su causa y los resultados de todos los análisis que se realizan en el tracto digestivo de los pacientes que lo padecen son normales.

El SII es uno de los trastornos gastrointestinales más comunes siendo hasta 2 veces más frecuente en mujeres que en hombres. Los primeros síntomas por lo general comienzan en la adolescencia o durante la etapa temprana de la edad adulta, y es raro que inicie luego de los 50 años de edad. En las mujeres los síntomas suelen empeorar durante los primeros días del ciclo menstrual.



**Libre  
de Gluten**



## ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico del **SII** se basa principalmente en los síntomas y como se mencionó anteriormente los exámenes de laboratorio u otros procedimientos en pacientes con Síndrome de Intestino Irritable son usualmente normales. Para hacer el diagnóstico de SII, se utilizan unos criterios diagnósticos llamados Criterios de Roma III que consisten en:

**Dolor o molestia abdominal recurrente al menos 3 días al mes en los últimos 3 meses asociado con dos o más de las siguientes características:**

- Mejora con la defecación.
- Comienzo asociado con un cambio en la frecuencia de las deposiciones.
- Comienzo asociado con un cambio en la forma (aparición) de las heces.

Los criterios deben cumplirse durante los últimos 3 meses y los síntomas haber comenzado un mínimo de 6 meses antes del diagnóstico.



## ¿Cuáles son los síntomas de alarma?

Se han descrito síntomas de alarma que deben alertar al paciente y al médico, y ante su presencia se aconseja un mayor estudio diagnóstico con el fin de descartar otras enfermedades. Estos síntomas son:

- Pérdida de peso sin intención o causa aparente.
- Inicio de síntomas después de los 50 años.
- Historio familiar de cáncer de colon o colitis ulcerosa.
- Presencia de fiebre.
- Sangrado rectal.
- Síntomas más frecuentemente en las noches.
- Historia personal de pólipos del colon.



## ¿Cuáles son los factores desencadenantes del SII?

El estrés, lo ansiedad emocional o la depresión suelen empeorar los síntomas. Cada paciente, a su vez, puede presentar sensibilidad a diferentes tipos de alimentos.

Se ha establecido que los principales grupos de alimentos a los que los pacientes de intestino irritable son sensibles son el gluten del trigo, cebada, centeno, levaduras, leche, grasas y alcohol. Las comidas que producen gases intestinales son también poco toleradas por los pacientes así como los cambios bruscos de dieta o hábitos.



## ¿Cuál es el tratamiento?

Ningún tratamiento es definitivo contra este síndrome. Los tratamientos existentes se dirigen a tratar y prevenir las crisis sintomáticas. Estas crisis varían en intensidad y en frecuencia de presentación de acuerdo a cada individuo.

### Evite el estrés:

El estrés puede ser un factor que contribuye a los síntomas de SII.

Debe aprender técnicas de relajación, hacer ejercicios regularmente, participar de un pasatiempo que disfrute, y hasta asistir o sesiones de ayuda para ayudarlo o controlar las situaciones de estrés en su vida. Las terapias, como la psicoterapia, la hipnoterapia o un tipo de meditación llamada práctica de la conciencia plena, pueden ayudarlo a disminuir los síntomas y la frecuencia de aparición del SII.

- Evite o limite el consumo de alimentos que produzcan gas, tales como los frijoles, las cebollas, brócoli, repollo, o cualquier alimento que hoya identificado como agravante para sus síntomas de **SII**.

- Intente ingerir sus alimentos de forma pausada y disfrute de sus comidas. El comer rápido y masticar goma de mascar puede llevarle a tragar aire y le aumentará la distensión abdominal y el dolor. El tomar bebidas carbonatadas (bebidas gaseosas, efervescentes, sodas) puede introducirle gas a los intestinos y causarle dolor abdominal. No omita ninguna de las tres comidas y evite sobrepasarse en alguna de ellas.

Lo intolerancia a lo lactosa es común en un 40% de los pacientes con **SII**. Para aquellas personas con intolerancia a la lactosa, el evitar los productos lácteos o tomar la enzima lactosa como terapia de reemplazo puede ayudarle a reducir los síntomas. Si el estreñimiento es su síntoma primario, le ayudará añadir trigo o suplementos de fibra a su dieta. Recuerde que los cambios en su dieta deberán ser graduales, ya que su cuerpo necesita adaptarse a los mismos.

## Tratamiento farmacológico:

Existen varios tipos de medicamentos que pueden ser utilizados para el tratamiento del SII, dependiendo de los síntomas asociados:

•**ANTIESPASMÓDICOS:** Los antiespasmódicos son un grupo de sustancias que previenen o interrumpen las contracciones dolorosas e involuntarias (espasmos) del músculo liso intestinal, uno de los mecanismos que producen del dolor en el Síndrome de Intestino Irritable.

•**PROCINÉTICOS:** Los procinéticos son un grupo de medicamentos que estimulan la contracción del músculo liso y mejoran el vaciamiento gástrico.

•**ANTIDIARREICOS:** Funcionan en el control de la diarrea.

•**LAXANTES:** Se puede considerar el uso de laxantes en para el manejo del estreñimiento que puede estar asociado al SII.

¿Presenta usted frecuentemente dolor abdominal o malestar tipo cólico, junto con alteración en las deposiciones (diarrea, estreñimiento o ambos)?

## Podría estar sufriendo del Síndrome del Intestino Irritable (SII)



Hable con nosotros

<https://callto.eurofarma.com.br:5001/callus>

[cliente.gt@eurofarma.com](mailto:cliente.gt@eurofarma.com)

eurofarma  
tu vida mueve la nuestra

Si usted considera que puede estar padeciendo de Síndrome de Intestino Irritable, consulte con su médico.

Todo medicamento posee efectos secundarios.  
Este medicamento requiere receta médica.  
Consulte con su médico.

eurofarma  
tu vida mueve la nuestra

Referencias: 1. Valenzuela J, et al. Un consenso latinoamericano sobre síndrome de intestino irritable. Gastroenterol Hepatol 2004;27(5):325-43. 2. Colegio Americano de Gastroenterología. Problemas médicos comunes y gastrointestinales. <http://www.acg.gi.org> 3. National Institute for Health and Clinical Excellence. Irritable bowel syndrome in adults Diagnosis and management of irritable bowel syndrome in primary care. NICE Clinical guideline 61. Developed by the National Collaborating Centre for Nursing and Supportive Care, 2008.



Línea Salud  
Digestiva

eurofarma  
tu vida mueve la nuestra