

Síndrome de Intestino Irritable

Algunas preguntas que los pacientes le hacen a su médico acerca del Síndrome de Intestino Irritable (SII)...

¿Cómo sabe mi médico, con certeza, que sufro de SII? ¿No debería pedirme más estudios?

El médico puede hacer el diagnóstico de este problema basado solamente en una buena consulta en la cual hace preguntas y revisa al paciente para finalmente aplicar sus conocimientos de los criterios ya conocidos* que confirman la presencia del SII. Generalmente, no hacen falta exámenes o estudios posteriores.

* La Organización Mundial de Gastroenterología (OMGE / WGO) ha desarrollado una Guía que reúne todos estos criterios y es actualizada periódicamente.

¿Si no es SII, qué otra cosa podría ser que me esté pasando?

Otros problemas pueden tener los mismos síntomas del SII tales como dolor o malestar abdominal, o cambios en la frecuencia y aspecto de la materia fecal. Sin embargo, el médico puede diferenciarlos a partir de su evaluación clínica basándose en varios factores como la historia clínica, edad, sexo y lugar de residencia, permitiéndole excluir otras situaciones.

¿Es una enfermedad común en todo el mundo?

Sí, el SII es sorprendentemente habitual en el mundo entero, y aparentemente, se está volviendo cada vez más frecuente. Basado en varias encuestas, puede afirmarse que lo presentan aproximadamente 1 de cada 10 personas (10%). Es más, la frecuencia del SII en países desarrollados, puede llegar a ser de hasta 1 por cada 5 personas adultas.

¿La alimentación puede ser una de las causas de SII?

La alimentación no es la causa del SII, pero existen evidencias de que algunos factores de la dieta pueden aumentar los síntomas. Así, puede destacarse que en países de Oriente cuyos habitantes adoptaron dietas de países occidentales que contienen muchos aditivos y alimentos refinados, la frecuencia del SII ha aumentado significativamente. También se considera que la dieta y otros factores sobre la flora bacteriana intestinal podrían tener un papel importante en el incremento de la aparición de nuevos casos de SII.

¿Hay alguna relación entre el SII y las alergias alimentarias?

No. No existe evidencia que sugiera que las alergias alimentarias causen el SII. Sin embargo, la gente comúnmente cree que las alergias alimentarias aumentan sus

síntomas de SII. Lo más importante es adoptar una alimentación sana y balanceada, como recomienda la OMGE.

¿Que es el Síndrome de Intestino Irritable?

El Síndrome de Intestino Irritable es uno de los problemas digestivos más frecuentes que afecta a gran parte de la población mundial. Típicamente, las personas con SII tienen síntomas que incluyen dolor abdominal, hinchazón, constipación y/o diarrea. Comúnmente, los síntomas son crónicos (largo plazo) y recurrentes (se vuelven a repetir luego de un tiempo). El padecer SII tiene un impacto significativo sobre la calidad de vida de la gente, afectando la capacidad trabajar productivamente y dificultando llevar una vida normal.

¿Cuáles son los factores de riesgo para SII?

Infecciones intestinales: hay una fuerte asociación entre infecciones intestinales y SII. Así se ha visto que el riesgo de padecer SII aumenta sustancialmente luego de sufrir una infección gastrointestinal. Esta es una de las razones por las cuales los probióticos son objeto de investigación para el manejo de los síntomas de SII.

Género y edad: la proporción de mujeres con SII es de 2 a 3 veces mayor que la presentada por los hombres. También el antecedente de padecer dolor abdominal reiterado en la niñez es otro factor de riesgo para SII en la vida adulta.

Dieta; estrés: como se dijo anteriormente, una dieta típicamente occidental también podría ser un factor de riesgo. El estrés también es un conocido factor de riesgo para el SII.

Vivir con el SII

¿El SII afecta la actividad física que debo hacer?

No. Por el contrario, un estudio realizado en pacientes que tenían SII reveló que las ocupaciones que requieren trabajar al aire libre y la realización de ejercicio físico son factores que previenen la aparición de síntomas intestinales.

¿El SII me puede hacer perder o ganar peso?

No hay evidencias clínicas que sugieran que el SII provoque pérdida ni aumento de peso.

¿Mi vida será más corta por sufrir el SII?

No, los pacientes con SII tienen una expectativa de vida normal, aunque la mayoría de los individuos sufren el impacto del SII sobre su vida cotidiana así como sobre sus actitudes, temores y creencias. Sin embargo, tu médico puede ayudarte a que manejes bien tu problema

¿Mi SII empeorará a medida que envejezca?

El SII tiende a ser menos común en gente mayor. También existen evidencias de que las personas con SII menores de 50 años de edad tienen una peor calidad de vida al compararse con los individuos mayores de 50. Probablemente, esta situación esté relacionada a que las personas de mayor edad suelen tener una red social más fuertemente establecida y a una mayor capacidad de “convivir” con el SII.

Pronóstico

¿Tengo riesgo de padecer cáncer de colon por presentar un SII?

No, el SII no aumenta el riesgo para cáncer de colon.

No se ha demostrado asociación entre el SII y el desarrollo -a largo plazo- de ninguna enfermedad grave, y no hay evidencia de que esté asociado a mayor mortalidad. A pesar de la preocupación de muchas personas con SII de desarrollar enfermedades más severas, tales como cáncer, no existe absolutamente ninguna evidencia de que éste sea el caso.

¿Se puede curar el SII?

No hay un tratamiento que cure a las personas con SII pero sí hay terapias que pueden mejorar los síntomas del SII. También se sabe que aproximadamente el 25 - 30 % de las personas con SII pueden mejorar simplemente con el “paso del tiempo”; más aún, algunos individuos llegan a estar libres de síntomas dentro de los 2 años.

¿Cuáles son las complicaciones del SII?

No hay complicaciones del SII. La mayoría de las personas con SII tienen, típicamente, síntomas que responden favorablemente al tratamiento y a los cambios de hábitos de vida, educación y contención en cuanto a su problema.

¿Cuáles son – a largo plazo - las consecuencias del SII sobre la salud?

Estudios de seguimiento a largo plazo sobre un gran número de pacientes con SII, han demostrado que no hay diferencias en la salud – a largo plazo – de los pacientes con SII comparados con la población general.

¿Cuál es el pronóstico del SII; hay alguna posibilidad de que simplemente desaparezca solo?

Como se dijo, el SII es un problema crónico, pero se ha visto que los síntomas pueden desaparecer en una proporción de pacientes que son seguidos en un período de 2 años. Estudios a largo plazo efectuados en pacientes con SII, demostraron que en más de dos tercios de los casos, el SII mejoró luego de 5 años. Sin embargo, hay un número de factores que pueden contribuir a la reaparición de los síntomas tales como el estrés y la dieta. Es previsible que a partir de nuevos enfoques para el manejo de SII, los pacientes tengan un menor impacto de este problema en su vida futura.

¿Eventualmente, voy a necesitar cirugía para mi SII?

No, no hay evidencia que sugiera que el SII requiera cirugía en algún momento.

Síntomas

¿Cómo es el dolor del SII?

El dolor abdominal es un síntoma común del SII. El 86% de los pacientes afirma que siente dolor y el 46% de los mismos define su dolor como “severo”. Comúnmente, el dolor por el SII se “mueve” de lugar y es cambiante en su intensidad, pudiendo disminuir en función de cambios en la dieta y reduciendo el estrés. El uso de medicamentos administrados por el médico puede ser beneficioso para disminuir el dolor intenso en el corto plazo.

¿Cuáles son los signos de alarma que pueden indicar que los síntomas respondan a una causa más grave que el SII?

Los síntomas principales que indican una causa seria son: pérdida de peso involuntaria, sangre en la materia fecal, diarrea persistente, anemia y vómitos. Todo paciente que presente alguno de los síntomas mencionados deberá ser evaluado por el médico quien probablemente le ordene estudios complementarios para llegar a un diagnóstico del problema.

Tratamiento

¿El ejercicio físico puede ayudar mi SII?

Sí, como se dijo, las ocupaciones que involucran trabajo al aire libre y ejercicio físico han demostrado ofrecer protección contra síntomas intestinales.

¿Hay medicación para tratar el SII?

Hay varios tratamientos disponibles para el SII. Sin embargo, como las causas del SII provienen de numerosos factores, el enfoque del tratamiento tiene que ser individual como para cubrir las necesidades específicas de cada paciente. La terapia depende de la intensidad de los síntomas y del grado de otros problemas de salud que presente el paciente.

¿Otros tipos de terapia pueden ayudar en el manejo del SII?

En algunos casos, la psicoterapia puede ayudar a las personas con SII. Dos de los factores que más comúnmente aumentan el SII o causan recaídas son la ansiedad y la depresión. Se ha demostrado que la psicoterapia otorga un beneficio de larga duración en el SII. Lo antedicho está basado en que se cree que la conexión entre el cerebro y el intestino contribuye con los síntomas del SII.

¿Las vitaminas pueden ayudarme con mi SII?

No se ha demostrado que las vitaminas tengan un efecto específico sobre el SII. Sin embargo, una alimentación sana y balanceada es una buena práctica para cualquier persona con malestar digestivo.

¿Debería practicar técnicas de relajación mientras estoy sentado en el inodoro?

Sí, se ha demostrado que la terapia de relajación es efectiva para reducir los síntomas del SII y pueden aplicarse en todos los aspectos de la vida cotidiana.

¿Qué alimentos debería evitar para que mi SII no empeore?

Esto varía de una persona a otra; de este modo, es imposible establecer reglas generales. Sin embargo, el paciente debe prestar atención e identificar aquellos

alimentos que le producen molestias en particular. Hay varios alimentos que han sido implicados en el SII incluyendo la ingesta de grandes cantidades de alimentos azucarados, lactosa (en aquellas personas que tengan intolerancia a la lactosa) y dietas pobres en fibra. Sin embargo, los estudios clínicos realizados hasta el momento, no han dado una respuesta definitiva a esta circunstancia. La Organización Mundial de Gastroenterología (OMGE) ha sugerido varios consejos sobre una alimentación saludable y balanceada que pueden ayudar a controlar los síntomas del SII. Estas recomendaciones se encuentran disponibles en: “Diez recomendaciones nutricionales y de estilo de vida”, ingresando en http://www.sage.org.ar/_docs/rnev_omge09.pdf)