

Colegio Americano de Gastroenterología

Especialistas en Enfermedades Digestivas Comprometidos con el Cuidado del Paciente

Problemas Médicos Comunes & Gastrointestinales

Guía de Salud para el Consumidor

Problemas Gastrointestinales y Médicos en La Mujer: Síndrome de Colon Irritable

¿Qué es?

El síndrome de colon irritable (IBS- por sus siglas en inglés "Irritable Bowel Syndrome") es un conjunto de síntomas que consisten en incomodidad abdominal, distensión abdominal (inflamación), estreñimiento y/o diarrea. Algunos pacientes de IBS experimentan períodos alternos de diarrea y estreñimiento. Se puede observar mucosidad dentro y alrededor de la excreta.

¡Es beneficioso saber lo que IBS NO es!

- * No es cáncer y no causa cáncer
- * No es un defecto anatómico o estructural
- * No causa otras enfermedades gastrointestinales
- * No progresará hacia un desorden más serio

IBS en la mujer

IBS es uno de los desórdenes gastrointestinales más comunes por el cual las mujeres procuran atención médica. Mientras que la enfermedad en sí no es inherentemente diferente en mujeres más que en los hombres, es mucho más común entre las mujeres en una proporción de 3 a uno. Los primeros síntomas de IBS por lo general comienzan en los años de la adolescencia o durante la etapa temprana del adulto. Es raro que IBS comience luego de los 50 años de edad. Los síntomas de IBS empeoran durante los primeros días del ciclo menstrual. Los pacientes con IBS a menudo sufren depresión y pueden haber experimentado abuso sexual y físico.

Si sospecha que tiene IBS, vea su médico.

Un buen primer paso es hablar con su médico sobre su problema porque todos tememos lo que no conocemos. Su doctor puede ordenarle una serie de pruebas para asegurarse de que tiene otra enfermedad que le esté causando los síntomas.

Señales que sugieren que Usted no tiene IBS

- * Pérdida de peso
- * Sangrado rectal
- * Cambios en los hábitos normales al defecar
- * Dolor abdominal persistente o prologando
- * Historial familiar de cáncer de colon o enfermedades de inflamación del colon

¿Come se pueden aliviar los síntomas de IBS?

Alivio psicológico: El estrés puede ser un factor que contribuya a los síntomas de IBS. Debe aprender técnicas de relajación, hacer ejercicios regularmente, participar de un pasatiempo que Ud. disfrute, y hasta asistir a sesiones de ayuda para ayudarlo a controlar las situaciones de estrés en su vida.

Vigile su dieta: Evite o limite el consumo de alimentos que produzcan gas, tales como los frijoles, las cebollas, brócoli, repollo, o cualquier alimento que haya identificado como agravante para sus síntomas de IBS. 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.

La intolerancia a la lactosa, es común en un 40% de los pacientes con IBS. Para aquellas personas con intolerancia a la lactosa, el evitar los productos lácteos o tomar la enzima lactasa como terapia de reemplazo puede ayudarlo a reducir los síntomas. Si el estreñimiento es su síntoma primario, le ayudará añadir bran y 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.

Qué todas las personas necesitan saber sobre **Síndrome de Colon Irritable**

Medicamentos para el IBS

Existen varios medicamentos nuevos para el tratamiento del síndrome de colon irritable y desórdenes gastrointestinales funcionales relacionados, los cuales están en espera de la aprobación final de la agencia gubernamental FDA. Estos pueden brindar nuevas opciones de tratamiento y lograr mejores resultados para algunos pacientes de IBS. Si Ud. sufre de IBS y no ha logrado obtener resultados positivos con los medicamentos que actualmente están disponibles, consulte a su médico para que pueda evaluar la posibilidad de mejores resultados con nuevos medicamentos. A la fecha de este escrito, los siguientes medicamentos están disponibles y son típicamente usados para el tratamiento de IBS.

Medicamentos para IBS	
Síntoma	Medicina
Estreñimiento	Suplementos de fibra, laxantes, aumento de líquidos
Diarrea	Suplementos de fibra, Loperamide HCl, Imodium®, anticolinérgicos
Espamos Intestinales	Anticolinérgicos, sulfato de hiosciamina, Levsin®, dicyclomina HCl Bentyl®
Otros	Anti-calmantes, medicinas para elevar los niveles de ánimo

Recuerde, el IBS no representa un riesgo a la salud, no requiere cirugía, y tampoco lleva a otras enfermedades serias. La mayoría de los pacientes pueden recibir ayuda si cooperan y siguen las recomendaciones de su médico.

American College of Gastroenterology
4900 B South 31st Street
Arlington, VA 22206

