

"Doctor: yo como y me hincho"

Comprendiendo al colon irritable

Muchas personas consultan al médico por dolor y distensión abdominal (panza hinchada o inflamada); cambios en la frecuencia de la evacuaciones intestinales (van al baño más o menos veces que lo habitual) a veces con urgencia; cambios en la consistencia de la materia fecal (más duras o más blandas); sensación de haber comido en exceso luego de una comida normal; exceso de gas, ya sea la sensación de tenerlo en la panza y/o la eliminación excesiva por el ano. Estos fenómenos pueden superponerse e inclusive ir variando en el tiempo: a veces diarrea, a veces constipación.



Ante estos síntomas y, luego de descartar otras enfermedades, podemos pensar en el diagnóstico de **Síndrome de Intestino Irritable** o también llamado **Colon Irritable**.

Se trata de una condición muy frecuente: el 15 % de la población mundial lo padece y estos pacientes representan la mitad de las consultas al gastroenterólogo.

Viviendo con el Síndrome de Intestino irritable

No conocemos la causa del Síndrome de Intestino Irritable, por lo que es llamado una enfermedad funcional, es decir, los exámenes médicos comunes habitualmente son normales. Lo importante a tener en cuenta es que, si bien puede ser fuente de mucho malestar y es capaz de alterar la calidad de vida de quien lo padece, no se trata de una enfermedad grave: el colon irritable no va a degenerar en cáncer ni en ninguna otra patología seria. Hay que considerar que, en algunos pacientes puede alterar su calidad de vida: dolor y distensión abdominal frecuentes, temor a no tener un baño cerca, descartar reuniones sociales o evitar comer ciertos alimentos, preocupaciones estéticas por la panza hinchada: "la ropa no me entra". La buena noticia es que la mayoría de los pacientes logran aprender a controlar los síntomas siguiendo sugerencias del médico.

Repasemos primero un poco de anatomía y fisiología

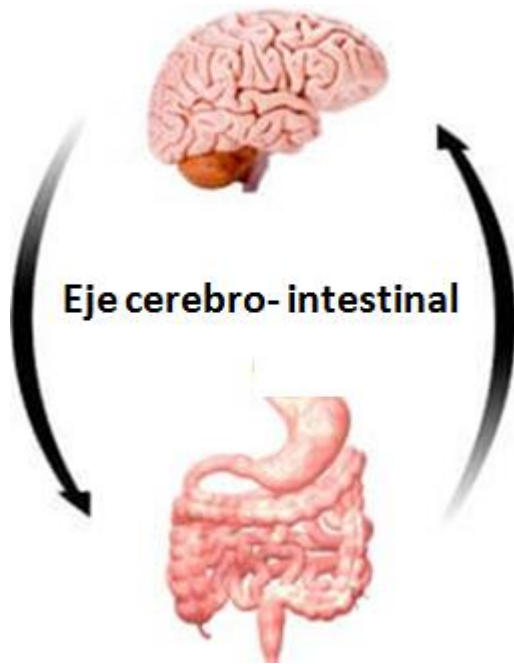


Luego de masticar la comida, ésta baja por el esófago y llega al estómago donde comienza la digestión al mezclarse con el ácido gástrico. Luego pasa al intestino delgado donde actúan las enzimas intestinales y pancreáticas que favorecen la partición del alimento en pequeñas partículas que serán absorbidas y pasarán a la sangre para su posterior utilización. Si bien el intestino delgado es largo (unos 4 metros) este es un proceso rápido y gracias a los movimientos de contracción de su musculatura, no tarda más que un par de horas en completar su trayecto. Todo lo que no sea absorbido, es decir lo que no tenga valor nutricional, llega al intestino grueso. Allí permanecerá varias horas (alrededor de 8) ya que el colon tiene un movimiento lento en comparación con el intestino delgado. Esto permite que se absorban el agua y las sales que serán reutilizadas por el organismo, formándose la materia fecal. La progresión y evacuación se produce gracias a movimientos de contracción del músculo intestinal, es lo que llamamos el tránsito intestinal.

Cuáles son las causas del colon irritable?

Las causas postuladas para explicar el Síndrome de intestino irritable son varias, algunas con más evidencia científica que otras.

La más común sería un trastorno de los movimientos de contracción intestinal o **trastornos motores**: si son muy intensos habrá dolor tipo calambre (cólico); si son muy frecuentes habrá diarrea o si son muy lentos estreñimiento. El intestino de estos paciente es más "sensible" y se contraerá excesivamente (cólicos) ante mínimos estímulos.



El **estrés** es una causa conocida, ya que muchos pacientes refieren aparición o empeoramiento de los síntomas ante estas situaciones, con merma o desaparición en periodos de tranquilidad ("en vacaciones estoy perfecto") Esto se explicaría debido que el intestino tiene una enorme cantidad de neuronas que conforman un "cerebro intestinal" que regula toda la función del aparato digestivo. Pero este 2º cerebro está en conexión directa con el sistema nervioso central conformando el eje cerebro-intestinal creándose una inter-relación

continua. De modo que, ante situaciones estresantes, el aparato digestivo puede alterar su funcionamiento por ej. diarrea antes de un examen o empezar el día con la panza chata y tener una panza hinchada por la tarde-noche al volver del trabajo. Sin embargo, no todos los que padecen estrés tienen colon irritable y no siempre los que lo padecen mejoran en vacaciones.

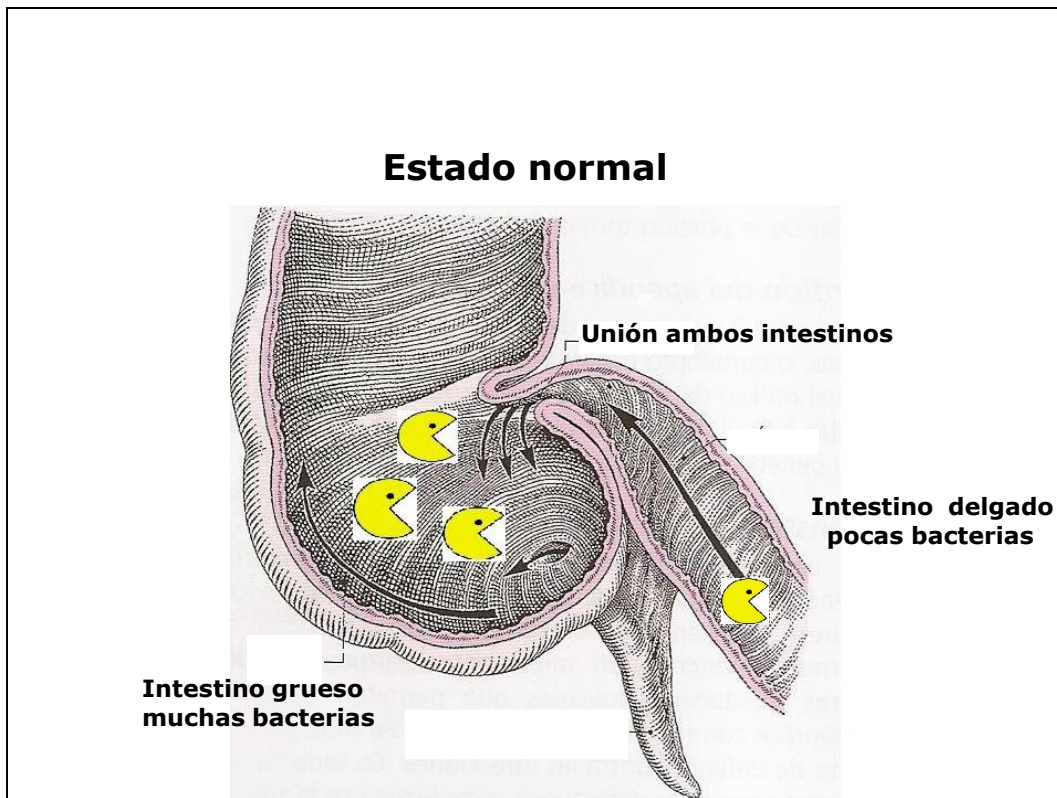
Los cambios **hormonales** pueden tener responsabilidad en el asunto. Es frecuente que las mujeres refieran empeoramiento de sus problema cerca o durante del período menstrual.

La **dieta** es una causa bien identificada de aparición los síntomas. Todos los pacientes saben que las molestias pueden empeorar después de comer y que hay algunos alimentos que desencadenan síntomas. Se trata, en general, de comidas que fermentan en exceso ya que son difíciles de digerir. Otra posibilidad es la intolerancia a algunos alimentos en particular, como los lácteos (**intolerancia a lactosa**). Hay pacientes que también tienen intolerancia a algunos azúcares específicos de las frutas (**intolerancia la fructosa**) o algunos edulcorantes naturales como el jarabe de maíz de alta fructosa (usado en las gaseosas) o algunos artificiales comúnmente usados en los alimentos "light" (**intolerancia al sorbitol, manitol, xilitol**).

Ciertos alimentos son directamente irritantes para el intestino como el exceso de café, chocolate y algunas frutas y verduras.

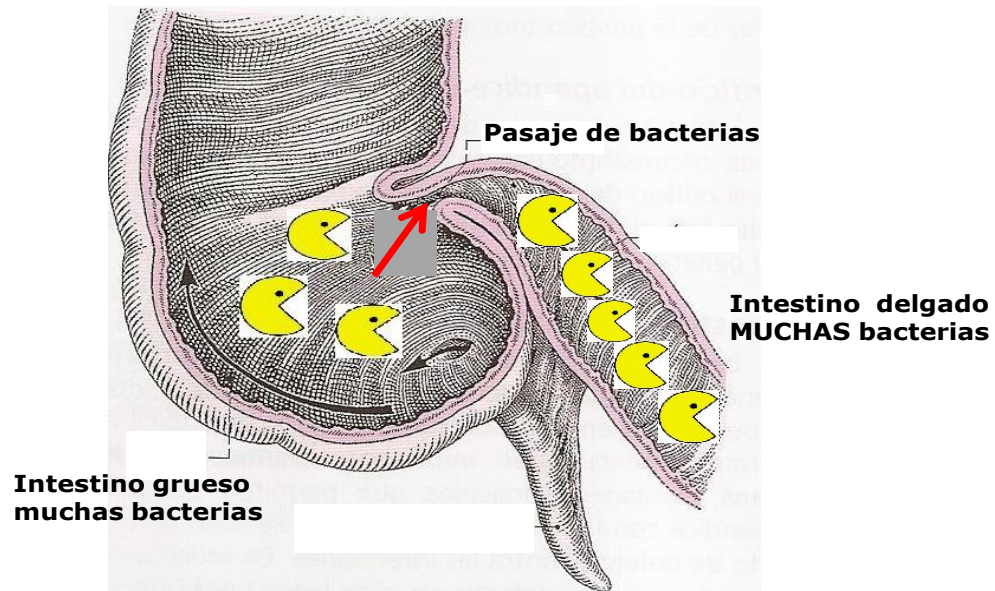
Últimamente se ha enfatizado en la importancia de las bacterias del intestino, la **flora intestinal**, está constituida por casi 1000 especies diferentes que normalmente viven en el intestino. Cumplen una función esencial en todos los mamíferos, regulando no sólo el proceso digestivo sino también varios procesos fundamentales para la supervivencia.

Un desbalance de la flora intestinal puede ser motivo de síntomas. Es lo que se llama **Síndrome de sobrecrecimiento bacteriano intestinal**. Se produce por un desequilibrio de la flora cuando hay un pasaje de bacterias normales de la flora intestinal desde un lugar donde siempre hay muchísimas bacterias: colon, a un lugar en donde hay muy pocas: intestino delgado



Sobrecrecimiento bacteriano intestinal

Estado anormal



La consecuencia es el exceso de fermentación en el lugar equivocado, con formación de gases en exceso y aparición de ácidos que son irritativos para el intestino produciendo dolor, hinchazón, diarrea o constipación. Esta situación no está presente en todos los pacientes.

Y por qué se me hincha la panza?

Los gases tienen alguna responsabilidad. Como acabamos de ver, el sobrecrecimiento bacteriano intestinal puede explicar algunos casos. Muchos pacientes consideran que tienen mucho gas cuando en realidad tienen una cantidad habitual. Es normal tener gases y eliminarlos por el intestino hasta 20 veces por día, aunque a veces no podemos por razones sociales. La mayor parte de estos gases no tienen olor. Pero no siempre se trata de un exceso de gas. A veces es sólo una mayor sensibilidad del intestino del paciente a una cantidad normal de gases.



La distensión abdominal también se puede explicar por una relajación anormal de los músculos del abdomen. Una pared abdominal más laxa permite que los intestinos "empujen" observándose un abdomen más prominente.



Cómo se hace el diagnóstico del Síndrome de Colon Irritable?

Inicialmente su médico excluirá otras enfermedades que puedan tener manifestaciones parecidas. Para ello se valdrá de un buen interrogatorio, examen físico, análisis de laboratorio o en algunos casos, por métodos de

imágenes (radiografía, ecografía y/o endoscopia).

Recientemente se ha propuesto el uso del **Test de Aire Espirado**. Este simple examen es totalmente inocuo e indoloro (similar a un test de alcoholemia). Consiste tomar de muestras del aliento, el paciente sopla por una pipeta en una aparato que mide los gases en cuestión. De esta manera es posible evaluar si hay un desequilibrio de la flora intestinal

El test de aire espirado permite hacer el diagnóstico de

- Sobrecrecimiento bacteriano intestinal
- Intolerancia a la lactosa
- Intolerancia a la fructosa
- Intolerancia al sorbitol

Como se trata el colon irritable?



- Ante todo: tranquilícese, no tiene nada grave.
- Como hemos visto el Síndrome de Intestino irritable tiene varias causas probables. Por lo tanto no existe un solo tratamiento efectivo. Muchas veces debemos combinar distintas estrategias a fin de obtener un resultado duradero. Cada paciente es diferente y a veces hay recaídas.
- Los cambios en la dieta son importantes. Una buena adecuación de lo que come de acuerdo a cada tipo particular de paciente es altamente recomendable. Las intolerancias a alimentos específicos como fructosa o sorbitol requieren una dieta de restricción.
- Pero no solo se trata de **qué** come sino también de **cómo** lo come (en qué situación). Las condiciones al momento de alimentarse también juegan su papel: un oficinista que tiene media hora para comer, de pie y, mirando el reloj, está en las peores condiciones para una buena digestión, inclusive cumpliendo una dieta bien balanceada. Por otro lado, si está atravesando situaciones de ansiedad o angustia, muchas veces se justifica la consulta con el profesional indicado (recuerde el eje cerebro-intestinal).
- La medicación indicada por el gastroenterólogo para disminuir el dolor, la distensión, la diarrea o la constipación, es un arma fundamental el conjunto del tratamiento.
- El síndrome de sobrecrecimiento bacteriano intestinal puede ser tratado con antibióticos que normalizan la flora intestinal. Es el único tratamiento específico ya que consigue revertir una situación alterada.
- La intolerancia a la lactosa se trata con medicación que suplanta a la enzima que el intestino no produce, permitiendo consumir lácteos en forma normal.



El Síndrome de Intestino Irritable tiene cura?

La causa del intestino irritable es desconocida, por lo tanto no tiene una cura definitiva. Sin embargo, hemos avanzado mucho en los últimos años, identificando alteraciones frente a las cuales hoy ya tenemos respuesta terapéutica: el sobrecrecimiento bacteriano intestinal e intolerancias alimentarias. Hemos mejorado la identificación de factores de la dieta que son agresivos y comprendemos cada vez mejor la importancia del eje cerebro intestinal: el problema

ya no se limita sólo al intestino.

El colon irritable es tema de gran interés en la comunidad médica y motivo de profusa investigación científica. Los avances en la comprensión de las causas y nuevos tratamientos nos proveen de elementos cada vez más efectivos.

Tips para llevar a casa



El Síndrome de Colon Irritable

- Es un trastorno frecuente de los intestinos con dolor y distensión abdominal, gases, y cambios en la evacuación intestinal.
- No es causa de daño permanente ni puede desencadenar cáncer u otras enfermedades graves.
- Las causas son variadas y el diagnóstico es sencillo.
- Los tests de aire espirado proveen una nueva opción de diagnóstico.
- Los cambios duraderos en estilo de vida y dieta consiguen una mejoría persistente.
- La terapia de sostén con evacuantes, antidiarreicos y analgésicos resulta efectiva en la mayoría de los casos.
- El uso de antibióticos en pacientes seleccionados, abre una nueva posibilidad de tratamiento.