

Colitis: un enemigo común y silencioso

La famosa y ampliamente conocida “colitis” tiene un sinnúmero de sinónimos, entre los cuales podemos mencionar: colon espástico, colitis funcional, neurosis intestinal, colitis mucosa, indigestión nerviosa, etc. Sin embargo, la mejor forma de definirla es la de **Síndrome de Intestino (Colon) Irritable**.



Su prevalencia a nivel mundial oscila entre 6-35%, con una variación marcada por país y por rangos de edad estudiados. Su incidencia es mayor entre los 16-30 años de edad y es ligeramente más común en mujeres que en los hombres.

El *síndrome de colon irritable*, como su nombre lo indica, comprende un grupo de síntomas, entre los que se encuentran: dolor abdominal crónico, malestar y distensión abdominal, y alteración en los hábitos intestinales (diarrea y/o estreñimiento) en ausencia de enfermedad orgánica. En algunas ocasiones los síntomas mejoran después de evacuar. La diarrea o el estreñimiento pueden predominar, o algunas veces alternarse.

¿Cuál es la causa?

En realidad se desconoce la causa exacta. Se cree que se produce debido a un desorden en la interacción entre el cerebro y el tracto gastrointestinal. Los músculos y nervios del colon parecen estar hipersensibles. Probablemente los músculos se contraen demasiado después de que comemos, lo cual genera dolor y diarrea. O los nervios reaccionan desmesuradamente cuando el intestino se mueve, provocando espasmos. También se atribuye a anomalías en la flora intestinal y en el sistema inmune.

En algunos casos se desarrolla después de una infección intestinal, denominándose síndrome de colon irritable postinfeccioso. Uno de los principales

desencadenantes es el estrés emocional, razón por la cual se consideró por mucho tiempo como una enfermedad psicosomática.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas van de leves a severos, sin embargo, la mayoría de las personas tienen síntomas leves. Pueden ser peores en pacientes con trastornos de estrés o del estado anímico tales como ansiedad y depresión, pero es importante entender que dichas afecciones no causan este síndrome. Los síntomas pueden abarcar:

* Dolor o sensibilidad abdominal (crónico) que:

- aparece y desaparece.
- desaparece después de las defecaciones.
- ocurre después de las comidas.

* Distensión abdominal.

* Plenitud abdominal, gases, distensión.

* Estreñimiento crónico y frecuente, generalmente acompañado de dolor.

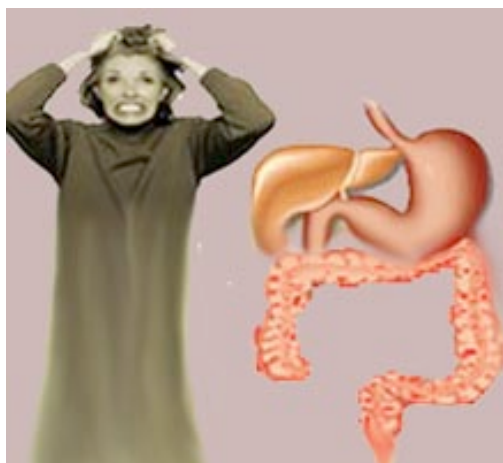
* Diarrea frecuente y crónica, generalmente acompañada de dolor.

* Angustia emocional.

* Depresión.

* Falta de apetito, náusea, vómito.

El síndrome de colon irritable se clasifica como: predominio diarreico, predominio estreñimiento y patrón alternante de evacuaciones.



¿Cómo se hace el diagnóstico?

La mayoría de las veces, el médico puede diagnosticar el síndrome de colon irritable sin ordenar muchos exámenes en base a criterios clínicos (Criterios de Roma) formalmente establecidos. Su diagnóstico implica excluir condiciones que producen síntomas similares.

Los exámenes usualmente no revelan ningún problema. De hecho, no existe un estudio de laboratorio o de imagen que diagnostique de forma precisa a este síndrome.

Algunos pacientes pueden necesitar una endoscopia, especialmente si los síntomas comienzan tarde en la vida. Por su parte, los pacientes más jóvenes que presenten diarrea persistente pueden requerir este examen para buscar enfermedades inflamatorias que causen síntomas parecidos.

¿En qué consiste su tratamiento?

Es sumamente importante saber que el síndrome de colon irritable es una condición que NO TIENE CURA. El objetivo del tratamiento es **aliviar los síntomas**.

Los cambios en el estilo de vida pueden ser útiles en algunos casos. Por ejemplo, el ejercicio regular y el mejoramiento en los hábitos de sueño puede reducir la ansiedad y ayudar a aliviar los síntomas intestinales.

Los cambios en la alimentación pueden ayudar, pero en general no hay una dieta específica que se pueda recomendar para el síndrome de colon irritable, debido a que la afección difiere de una persona a otra. Incrementar la fibra en la alimentación y evitar sustancias que "irriten" los intestinos, como la cafeína, pueden servir.

Otras opciones de tratamiento son:

- * Asesoría psicológica en casos de ansiedad o depresión severas.
- * Medicamentos antidiarreicos para aquéllos cuyo síntoma principal es la diarrea.
- * Antidepresivos a dosis bajas para ayudar a aliviar el dolor intestinal.
- * Medicamentos para estimular las evacuaciones en aquellas personas con estreñimiento.

¿Cuál es el pronóstico?

El síndrome de colon irritable puede ser una afección de por vida, pero a menudo los síntomas se pueden mejorar o aliviar a través de tratamiento multimodal (dieta, ejercicio, medicamentos, apoyo psicológico, terapias alternativas) siempre y cuando el paciente se apegue al mismo.

Aún cuando este síndrome puede volverse incapacitante y alterar las dinámicas cotidianas y laborales de los pacientes, no predispone al desarrollo de enfermedades más severas, tales como el cáncer.

Para mayor información y/o dudas, favor de comunicarse con el Dr. César Gálvez al teléfono 112 08 46 en Edificio Polimédica, Consultorio 405 de Lunes a Viernes de 09:00 a 19:00 hrs y los Sábados de 09:00 a 14:00 hrs. Dame la oportunidad de ayudarte.

Dr. César Antonio Gálvez Hernández

Cirugía General, Laparoscopia Avanzada y Bariátrica

Hospital Sharp Mazatlán- Edificio Polimédica

Rafael Buelna #198, Consultorio 405

Hacienda Las Cruces

Mazatlán, Sinaloa. CP 82126

Tel. y Fax: (669) 112 08 46

www.drcesargalvez.com