

Síndrome de Colon Irritable

El **síndrome de colon irritable (SCI)** es un problema **gastrointestinal** (digestivo) que afecta hasta al 15% de los adultos (a lo largo de su vida) en países desarrollados. El síndrome de colon irritable es un trastorno funcional, lo cual significa que existe un problema en el funcionamiento del intestino, y no en la estructura del mismo, como sería el caso con una obstrucción o un tumor. El síndrome de colon irritable es totalmente diferente de la **enfermedad de Crohn** o de la **colitis ulcerante**, las cuales son enfermedades inflamatorias del intestino. Tener SCI no aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de colon. Los **gastroenterólogos** (médicos especializados en el tratamiento de enfermedades del intestino y otros órganos digestivos) pueden ser consultados para ayudar a diagnosticar y a tratar el SCI. El número del 22 de febrero del 2006 de la revista *JAMA* incluye un artículo acerca del síndrome de colon irritable. Esta Página para Pacientes se basa en una que se publicó anteriormente en *JAMA*, en el número del 18 de agosto del 2004.

SEÑALES Y SÍNTOMAS DEL SCI

- Vientre inflamado y gas (especialmente después de comer)
- Dolores abdominales
- Estreñimiento
- Diarrea
- Urgencia para defecar, a veces justo después de haberlo hecho
- Forma anormal de las heces (incluyendo moco en las heces)

Pueden realizarse pruebas médicas para descartar las otras causas de estos síntomas. La sangre en las heces es un motivo importante para acudir al médico. No es un síntoma típico del SCI.

¿QUÉ EMPEORA EL SCI?

- El estrés
- Las comidas abundantes
- Alimentos altos en grasas
- La menstruación

Si sus síntomas empeoran después de beber leche o de consumir otros productos lácteos, usted pudiese ser intolerante a la **lactosa**. Esta intolerancia es la inhabilidad de digerir los azúcares (lactosa) encontrados en la leche y no es parte del SCI. Los alimentos por sí mismos no causan SCI. Sin embargo, las personas con SCI pueden notar que ciertos alimentos empeoran sus síntomas.

TRATAMIENTO

- Reduzca el estrés.
- Lleve una dieta sana y balanceada, evitando alimentos que agravan sus síntomas.
- Puede ser benéfico hacer comidas pequeñas durante el día (en lugar de 3 comidas grandes)
- Realice ejercicio de forma regular.
- Los medicamentos que se usan comúnmente para tratar los síntomas del SCI incluyen antiespasmódicos para reducir los espasmos del intestino, antidepresivos para reducir el dolor y antidiarreicos para reducir la frecuencia de defecación.
- Existe un medicamento con receta para uso a corto plazo en mujeres con SCI cuyo síntoma principal es el estreñimiento.

Fuentes: Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales, Asociación del Síndrome de Colon Irritable, Fundación Internacional para los Trastornos Gastrointestinales Funcionales

Redacción: Janet M. Torpy, MD

Ilustración: Cassio Lynn, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información más específica relacionada con su situación personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 203/259-8724.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Instituto Nacional de la Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales www.niddk.nih.gov
- Fundación Internacional para los Trastornos Gastrointestinales Funcionales www.iffgd.org
- Asociación del Síndrome de Colon Irritable www.ibsassociation.org

INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas de JAMA para Pacientes publicadas anteriormente, visite el índice de Páginas para Pacientes en el sitio web de *JAMA*: www.jama.com. Muchas páginas están disponibles en inglés y en español. El 12 de marzo de 2003 se publicó una Página para Pacientes sobre detección de cáncer de colon.



JAMA
LA REVISTA DE LA AMERICAN MEDICAL ASSOCIATION
**CÓPIELA PARA
SUS PACIENTES**