



¿Qué es el síndrome del intestino delicado?

El síndrome del intestino delicado (abreviado en inglés IBS) es una de las afecciones más comunes del tracto digestivo. Los síntomas de IBS a menudo aumentan con el estrés o después de comer e incluyen:

- hinchazón abdominal, dolor y gas;
- moco en la deposición;
- sensación de que no se ha llevado a cabo completamente la deposición;
- hábitos irregulares para defecar, con estreñimiento, diarrea o ambas cosas.

La causa del IBS es desconocida. Se cree que los síntomas están relacionados a contracciones musculares anormales en los intestinos. Sin embargo, cuando se practican pruebas, no se encuentran cambios (tales como inflamación o tumores) en la estructura física de los intestinos.

El IBS puede persistir por muchos años. Un ataque puede ser más severo que el anterior, pero la afección misma no empeora con el tiempo ni lleva a enfermedades más serias tales como el cáncer. Los síntomas tienden a mejorarse con el tiempo.

Si aún no se le ha diagnosticado con IBS, trate de descartar otras causas de problemas estomacales, tales como comer un nuevo alimento, nervios o infecciones intestinales. Intente con los tratamientos caseros por una o dos semanas. Si no hay mejoría, o si los síntomas empeoran, llame a su médico para una cita.

Puede que su médico le recete un medicamento, además de su tratamiento casero. La cantidad de pruebas que hará su médico para determinar la causa de sus síntomas dependerá de su edad, de la manera en que aparezcan sus síntomas, de qué tan severos sean y de cómo responda usted al tratamiento inicial.

Prevención

- No hay forma de prevenir el IBS. Sin embargo, los síntomas a menudo se empeoran o mejoran por razón de los cambios en su dieta, su nivel de estrés, los medicamentos, la cantidad de ejercicio que esté recibiendo y por otras razones que pueden o no ser conocidas.
- Ya que todo el mundo reacciona de una manera diferente a diferentes alimentos y situaciones, llevar un diario de comidas o de síntomas puede ayudarle a identificar qué alimentos y situaciones hacen que aparezcan los síntomas. Esto puede ayudarle a evitar o a minimizar los ataques.

Tratamiento casero

Si el estreñimiento es su síntoma principal . . .

- Coma más frutas, verduras, legumbres y granos integrales. Añada estas comidas ricas en fibra poco a poco a su dieta para que no empeoren el gas o los calambres.

- Añada salvado de trigo sin procesar a su dieta. Empiece usando 1 cucharada diaria y aumente gradualmente hasta llegar a 4 cucharadas diarias. Esparza salvado en el cereal, sopa o comidas blandas al horno. Tome agua adicional para evitar que se hinche.
- Pruebe con un producto (tal como *Citrucel*, *FiberCon* o *Metamucil*) que contenga una sustancia para abultar la deposición. Empiece con 1 cucharada o menos y aumente gradualmente. Tome agua extra para evitar la hinchazón.
- Use laxantes sólo si su médico se los recomienda.

Si su síntoma principal es la diarrea . .

- La sugerencia de usar alimentos ricos en fibra y el salvado de trigo, mencionada arriba para aliviar el estreñimiento, algunas veces puede ayudar a aliviar la diarrea, absorbiendo el líquido en el intestino grueso.
- Evite los alimentos que empeoren la diarrea. Pruebe eliminando una comida a la vez, luego regrese a ella gradualmente. Si parece que un alimento no está relacionado con los síntomas, no hay necesidad de evitarlo. Muchas personas encuentran que los siguientes alimentos o bebidas empeoran sus síntomas:
 - alcohol, cafeína, nicotina
 - frijoles, brécol, repollo, manzanas
 - alimentos sazonados o picantes
 - alimentos altos en ácidos, tales como las frutas cítricas
 - comidas grasas, incluyendo el

tocino, las salchichas, la mantequilla, los aceites y cualquier cosa freída en mucho aceite.

- Evite productos lácteos que contengan lactosa (azúcar de leche) si parece que los mismos empeoran sus síntomas. Sin embargo, obtenga suficiente calcio en su dieta de otras fuentes.
- Evite el sorbitol (una sustancia artificial para endulzar que se encuentra en algunos caramelos sin azúcar y en la goma de mascar) y la olestra (un sustituto de la grasa usado en algunos alimentos procesados, tales como las papas fritas).
- Evite los alimentos que no se digieran bien, tales como el maíz, las zanahorias y las arvejas (chícharos).
- Añada más alimentos con almidones a su dieta (pan, arroz, papas, pasta).

Si la diarrea persiste, un medicamento de venta sin receta tal como el loperamide (el ingrediente activo en productos tales como el Imodium) puede ayudar. Consulte con su médico si usted está usando Loperamide dos veces al mes o más.

Para reducir el estrés . . .

- Mantenga un registro de los sucesos diarios que ocurren con los síntomas. Esto puede ayudarle a ver cualquier conexión entre sus síntomas y situaciones de estrés.
- Haga ejercicio con regularidad y vigorosamente, tal como nadar, trotar, o caminar rápidamente para

ayudar a reducir la tensión. El yoga y la meditación también pueden servir de ayuda para aliviar los síntomas.

Cuándo llamar a Kaiser Permanente

Llame a Kaiser Permanente si . . .

- se le ha diagnosticado el síndrome del intestino delicado y sus síntomas se empeoran, empiezan a interrumpir sus actividades usuales o no responden como de costumbre al tratamiento casero.
- se está sintiendo más y más fatigado.
- sus síntomas lo despiertan con frecuencia.
- su dolor empeora con el movimiento.
- tiene dolor abdominal y fiebre.
- está perdiendo peso y no sabe por qué.
- su apetito ha disminuido.
- tiene dolor abdominal que no se mejora cuando expele gas o tiene una deposición.
- hay sangre en su deposición que no esté obviamente relacionada con hemorroides diagnosticadas previamente.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; se puede utilizar cualquier producto similar.