

# Síndrome del intestino delicado

## (Irritable Bowel Syndrome)

**E**l síndrome del intestino delicado es un desorden común del tracto digestivo que puede persistir por muchos años. La gente con esta afección tiene un problema con la manera en que los alimentos son empujados a través de los intestinos. A veces, los alimentos parecen moverse con demasiada rapidez o lentitud y la persona puede experimentar ataques repetitivos de diarrea o de estreñimiento. Otros síntomas incluyen dolor abdominal con calambres, el pasar gas y el sentir el estómago inflado; tener moco en la deposición, una sensación de que la deposición no se ha completado o un aumento de los síntomas después de comer o cuando se está bajo tensión.

Ya que no existe una prueba para diagnosticar el síndrome del intestino delicado, sólo se puede diagnosticar observando los síntomas y tratando de determinar qué los causa. Por tal motivo, es buena idea tratar de registrar sistemáticamente los síntomas. Una buena manera es escribirlos cuando ocurran. Cada vez que tenga un problema, tome notas en una tarjeta de tres por cinco pulgadas. Escriba lo que se pueda recordar sobre lo que comió y bebió antes del episodio, cuál era su estado de ánimo, que medicinas tomó, qué tensión emocional experimentó y otros factores por el estilo. Después de que haya anotado diligentemente varios episodios, puede revisar las tarjetas y buscar un patrón que pueda identificar las cosas que causan el síndrome del intestino delicado en su caso. Esto es importante ya que, en el sentido práctico, el tratamiento se limita a los cambios que uno mismo haga.

El tratamiento casero para el síndrome del intestino delicado depende de si el problema principal es de estreñimiento o de diarrea.

Si se encuentra estreñido, trate de añadirle alimentos ricos en fibra a su dieta, tales como frutas y verduras, granos integrales y panes, pastas y cereales de harina integral, y frijoles secos, arvejas y lentejas cocinados. También puede probar con un suplemento de fibra obtenido sin receta tal como Metamucil, Fiberall, o Citrucel. Tome laxantes solamente si su proveedor de salud se los recomienda.

Si tiene diarrea, trate de eliminar los alimentos que empeoran la diarrea, tales como el alcohol, la caféina, los frijoles, el brócoli, las manzanas, las comidas picantes, las frutas cítricas, la mantequilla y el tocino. Además, evite los productos lácteos que contengan lactosa, tales como la leche, para la cual el yogur es un buen sustituto. Añada fécula a su dieta, consumiendo pan, arroz, papas y pasta. Los alimentos altos en fibra pueden ser de ayuda. También puede probar tomando medicamentos para la diarrea obtenidos sin receta, tales como Imodium. Pero consulte con su proveedor de salud si encuentra que lo usa más de una vez a la semana.

No importa si su problema sea el estreñimiento o la diarrea, trate de reducir la tensión en su vida encontrando maneras de enfrentar las situaciones o circunstancias que causan tensión. Además, asegúrese de que su forma de vida incluya un programa regular de ejercicios. El ejercicio le ayudará a enfrentar el estrés que no se pueda evitar. Finalmente, si fuma, deje de hacerlo. La nicotina puede contribuir a la diarrea.

Llame a su proveedor de salud si alguna de las cinco situaciones siguientes se aplica a su caso:

1. si ha intentado el tratamiento casero por un mes y no ve ninguna mejoría;

2. si el dolor abdominal está acompañado por una fiebre de 100.5 grados Fahrenheit o más o si tiene escalofrío o si se le ponen amarillentos los ojos y la piel;
3. si el dolor es severo, o si los síntomas empeoran;
4. si los síntomas cambian significativamente del patrón usual;
5. si tiene sangre en la deposición que no está relacionada con las hemorroides.

\* \* \* \* \*

### **Para mayor información acerca de la salud ...**

- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Visite nuestro sitio Web en *members.kp.org*
- Contacte el Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta.

Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; cualquier producto similar puede ser usado.