

## RECOMENDACIONES SOBRE SÍNDROME COLON IRRITABLE

### ¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE COLON IRRITABLE?

Es un trastorno funcional digestivo caracterizado por la presencia de dolor o molestia abdominal asociado a cambios en la frecuencia y/o consistencia de las deposiciones.

Dicho trastorno debe presentarse por un periodo no inferior a 3 meses, y un comienzo de los síntomas al menos 6 meses antes del diagnóstico

### ¿CÚALES SON LAS CAUSAS DEL SÍNDROME DE COLON IRRITABLE?

En la actualidad no se conoce con precisión cuáles son los mecanismos por los que se produce el SII.

No parece probable que una sola causa pueda ser el motivo de todas las molestias en un síndrome tan heterogéneo. Se han postulado alteraciones de la motilidad, fenómenos de hipersensibilidad visceral, factores psicológicos, mecanismos inflamatorios y una disfunción del eje cerebro - intestinal.

### ¿CÚALES SON LOS PRINCIPALES SÍNTOMAS?

- Dolor o malestar abdominal:

El dolor o malestar abdominal es un síntoma exigido como criterio diagnóstico, suele ser cólico, de localización variable, y su intensidad suele modificarse con la defecación o las ventosidades.

- **Diarrea:**

La diarrea suele ser diurna, generalmente postprandrial, semilíquida o líquida, acompañada en muchas ocasiones de urgencia defecatoria, y puede también ser precedida de dolor cólico abdominal.

Este tipo de diarrea no se asocia a fiebre ni rectorragia.

- **Estreñimiento:**

El estreñimiento suele ser de heces duras que se eliminan con esfuerzo defecatorio y que se puede acompañar con mucosidad sin sangre.

Suele acompañarse de distensión abdominal.

- **Otros síntomas digestivos:**

La distensión abdominal puede ser muy llamativa en algunos enfermos.

También es común que estos pacientes aquejen síntomas digestivos variados, como la pirosis o bien otros trastornos funcionales como la dispepsia funcional.

## **¿CÚALES SON LAS RECOMENDACIONES GENERALES?**

- Comer despacio y masticar bien alimentos.
- Lácteos enteros reemplazados por deslactosados
- Dieta baja en grasas, rica en fibra y proteínas
- Evitar bebidas alcohólicas y oscuras (te, tinto, chocolate)
- Evitar alimentos picantes y enlatados.
- Tomar abundante líquidos orales mínimo 8 vaso de agua cada día
- Realizar ejercicio 3 veces a la semana
- Identificar verduras irritantes (pimentón, tomate rojo, cebolla roja, verdes)y evitarlas

### ¿CÚALES SON LOS SIGNOS DE ALARMA?

- Aparición de fiebre persistente ( $t^{\circ} >38.5c$ )
- Intolerancia a la vía oral, vomito y nauseas en aumento.
- Deposiciones ausentes por más de 48 hrs
- Deposiciones con sangre y moco
- Aumento de intensidad de dolor abdominal
- Pérdida de peso progresiva