



## Cómo hacer frente al síndrome de colon irritable

El síndrome de colon irritable, o SCI, es un padecimiento con síntomas como cólicos, inflamación abdominal y diarrea o constipación (o ambos en distintos momentos) Pese a que el SCI es muy molesto, no es fatal; no acorta su vida ni requiere de cirugía. El hecho de padecer el SCI no aumenta las probabilidades de padecer cáncer de colon ni otras enfermedades serias. El SCI puede tratarse, a menudo con un mejor control de los síntomas desagradables.

De vez en cuando, es posible que su médico le examine el abdomen y el recto, o que le introduzca un sigmoidoscopio, que es una sonda flexible, en la porción baja de su intestino. Suelen ser necesarias algunas pruebas de laboratorio y, en ocasiones, algunas radiografías.

Con el fin de aumentar las probabilidades de que usted y su médico controlen con éxito su padecimiento, es importante que usted haga su parte. A continuación se hacen algunas sugerencias:

- **Tenga paciencia.** Los avances con el SCI a menudo aparecen lentamente, en un periodo de varios meses.

- **Explique sus síntomas completamente.** A su médico le interesa el tipo de dolor o cólico que usted experimenta y su localización. También es importante que le diga si ha habido distensión, diarrea y constipación (estreñimiento). El médico deseará saber qué es lo que usted ve en el retrete (por ejemplo, tamaño y firmeza de las heces), qué tan frecuentes son sus evacuaciones y si contienen moco. Es preciso que le informe sobre dolores de cabeza, dolores musculares y problemas al orinar. Las mujeres deben referir cualquier síntoma que ocurra cerca del momento de su menstruación.

- **Describa sus antecedentes familiares.** ¿Alguno de sus parientes ha padecido cáncer de colon, enfermedad inflamatoria del intestino, SCI o trastornos similares?

El hecho de mencionar los hábitos intestinales de padres, hermanos y hermanas cuando usted estaba creciendo proporciona información útil.

Enumere las medicinas que está tomando. No olvide incluir laxantes, antiácidos y productos para la diarrea, así como los medicamentos prescritos por otros médicos.

Si se aplica enemas, infórmele al médico cuáles y qué tan a menudo. Puede ser que su médico le pida que lleve un registro de lo que usted come durante algún tiempo. También puede ser que le pida que evite ciertos alimentos para ver qué efecto tienen en sus síntomas.

Describa las situaciones que desencadenan o empeoran los síntomas. Informe a su médico sobre las dificultades que tiene en el trabajo, en su familia y en cualquier otro sitio cuando éstas le provoquen síntomas o los empeoren. En ocasiones, las mujeres experimentan síntomas de SCI durante su periodo menstrual, y las personas que practican ejercicio pueden experimentarlos cuando tratan de hacer demasiado. En las mujeres, el dolor o la dificultad durante el acto sexual puede ser otro signo de SCI. Tome los medicamentos correctamente. Puede ser que su médico le prescriba a usted medicamentos para disminuir el dolor a las reacciones en su intestino, o para calmar su ansiedad. La relajación o la meditación pueden disminuir también el estrés. Es probable que le prescriba medicamentos para la diarrea o, si padece constipación, preparaciones que contengan fibra. Tome sólo la cantidad de fibra que su médico le recomiende, y cerciórese de tomar suficientes líquidos. Es posible que le pida que reduzca el tamaño de sus comidas.

Busque otras fuentes de ayuda. Puede ser que su médico le recomiende que vea a un gastroenterólogo, a una dietista o a otro especialista en el cuidado de la salud.

Mencione los alimentos y bebidas que le causan más problemas.

Los más problemáticos suelen ser...

- Leche y otros productos lácteos
- Alimentos grasosos
- Café, té y bebidas de cola que contienen cafeína.
- Bebidas alcohólicas en exceso
- Alimentos que contienen harina blanca
- Ciertos azúcares
- Frijoles y chícharos
- Brócoli, col, coliflor y coles de bruselas
- Sorbitol (edulcorante en alimentos de dieta y en bebidas, goma de mascar y caramelos).

"Advertencia: Educación Médica Continua, S.A de C.V., no asume ninguna responsabilidad por las consecuencias que genere el uso de esta información."  
Esta información de ninguna manera sustituye una consulta médica formal.  
Consulte a su médico.

Educación Médica Continua S.A. de C.V.

[www.drscope.com](http://www.drscope.com)

[www.tusalud.com.mx](http://www.tusalud.com.mx)

Prohibida la reproducción total o parcial. Reservados todos los Derechos © **tus@lud**™ México 2000.