

HABLEMOS DE LOS TRASTORNOS FUNCIONALES DEL APARATO DIGESTIVO SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

Dr. Enrique Peña Forcada
Coordinador Grupo de Trabajo de Aparato Digestivo SEMERGEN

¿Qué son los trastornos funcionales digestivos?

Los trastornos funcionales digestivos, son un conjunto de síntomas, que vienen provocados por alteraciones en el normal funcionamiento del aparato digestivo y que por tanto provocan síntomas molestos en los pacientes que los padecen y que dependiendo de su frecuencia e intensidad, pueden alterar de forma importante la calidad de vida de las personas que los sufren; tanto es así, que un gran número de los casos de absentismo laboral se deben a estos procesos y conllevan un gran gasto socio-sanitario en su estudio y diagnóstico en la gran mayoría de casos.

¿Cuáles son los más frecuentes?

Los trastornos funcionales, abarcan todo el aparato digestivo, desde el esófago hasta el recto y el ano, siendo los más importantes y frecuentes el síndrome del intestino irritable; este, se estima según estudios que lo puede padecer hasta el 14% de la población española. y la dispepsia funcional supone hasta el 8% de las consultas de atención primaria.

Otro muy frecuente también es el estreñimiento funcional, que generalmente es pasajero y debido a cambios en la alimentación puntuales o alteraciones puntuales de la rutina diaria, pero que puede ser un verdadero problema en determinados casos crónicos.

¿Qué síntomas puedo tener si tengo dispepsia funcional?

La dispepsia funcional la podemos definir como un dolor o “sensación molesta” en la boca del estómago o parte alta del abdomen (epigastrio) de forma continua o intermitente y que conlleva la aparición de saciedad precoz (el paciente es incapaz de acabar una ración normal de comida completa), pesadez post prandial (pesadez estomacal que incomoda, al acabar o antes de acabar la comida) y ardor estomacal (acidez). pueden aparecer también los síntomas de eructos, sensación nauseosa o hinchazón abdominal.

¿Cómo sé o puedo sospechar que puedo tener un colon irritable?

El colon irritable, es un compendio de síntomas que abarcan desde el estreñimiento hasta la diarrea acuosa del paciente y estos síntomas pueden ser alternantes. Así, el síndrome del intestino Irritable (SII) lo clasificaremos en:

- predominio del estreñimiento, sin es esta la clínica que mas predomina
- el tipo mixto si alternan más o menos de igual manera la diarrea y el estreñimiento
- predominio de la diarrea si es esta la clínica más frecuente y el no clasificado, cuando no podemos englobar los síntomas en ninguno de los anteriores.

El paciente puede sospecharlo si lo ve directamente relacionado, por ejemplo, con episodios en su vida (personal y/o laboral) de mayor estrés, causa que puede influir notablemente como desencadenante de esta patología, así como los cambios alimentarios bruscos. Es difícil y generalmente se consulta al médico por miedo a que sea una patología maligna (cáncer colorrectal), pero debemos tener en cuenta que puede deberse si lo que predomina es la diarrea, a una intolerancia alimentaria, causa nada infrecuente de diarrea en el adulto.

¿Debo ir siempre al médico a consultarle por mis síntomas?

Los síntomas pueden ser ocasionales y deberse a alteraciones de la vida diaria, por ejemplo, dolor de estómago o una episodio de diarrea o estreñimiento ocasional por haber comido más cantidad de lo normal o una comida mas condimentada o picante de lo que uno tiene acostumbrado, o alimentos que estriñen más de lo habitual o el cambio horario por un viaje concreto; por esto, evidentemente, si hay una relación tan clara de los síntomas y una supuesta causa relacionada con ello, lo normal es que pase en unos días y no haga falta acudir al médico, a lo mas, tomar alguna antiácido ocasional o un a dieta astringente hasta que se normalice el tránsito intestinal y volver después al ritmo normal de alimentación y trabajo. Si por el contrario estos síntomas se hacen persistentes, parece lógico consultar con un medico sobre ellos. Los pacientes que sufren de trastornos funcionales digestivos, sean cuales sean, deben saber algo fundamental; y es que no están provocados por ninguna causa que pueda ser grave o mortal, como por ejemplo un cáncer de estómago o de colon, pero indudablemente esto, debe ser el médico el que se lo confirme al paciente. Ante toda patología del aparato digestivo y en esto se incluyen evidentemente los trastornos funcionales, existe una serie de criterios de alarma que debemos observar y si aparece cualquiera de estos, debemos consultar rápidamente a un médico, pues es probable que los síntomas este causados por otro tipo de patología más importante; estos síntomas son el inicio de los síntomas de forma continua por encima de los 55 años de edad si nunca antes había sucedido, o la pérdida de peso sin razones para ello (sin hacer dieta o haber padecido un cuadro infeccioso, una gripe por ejemplo que pueda ser causa de ello, no padecer trastornos de la alimentación como la anorexia, etc.), hacer deposiciones con sangre o echar sangre por el ano, tener dificultad para tragar alimentos (sólidos y/o líquidos) o dolor al tragar, vomito con sangre, o dolor abdominal nocturno que despierta por la noche. En este punto, es muy importante recalcar que no se trata de acostarse con dolor o la levantarse para orinar, notar molestias, sino que se trata de estar durmiendo plácidamente y despertarse por dolor intenso. Ante cualquiera de estos síntomas, debe acudir al médico a consultar siempre.

¿Hay algo que pueda hacer o alguna medicación que pueda tomar para mejorar o aliviar mis síntomas?

Si estos son causados por una alteración en la rutina normal (comidas mas picantes o fuertes que de costumbre por reuniones, viajes y cambios de horarios...), lo mejor es volver cuanto antes a ella, con lo que a los pocos días se volverá de forma natural a “reordenar” el aparato digestivo, por decirlo así. mientras tanto, para los síntomas, siempre podemos tomar de forma ocasional un antiácido si ese es el problema o algún laxante ocasional si es el estreñimiento el que aparece (siempre aconsejado por lo menos por un farmacéutico). En cuanto a la diarrea, si no aparece fiebre ni otra clínica, lo mejor es hacer una dieta astringente (pollo o pavo, mejor las pechugas, sin grasa ni hueso, sin aceite, a la plancha o cocidas con patata y zanahoria, arroz hervido o pescado blanco a la plancha o hervido, plátano o manzana sin piel, y evitar los dos o tres primeros días los lácteos, ya que hay una intolerancia a la lactosa pasajera que luego desaparece; luego posteriormente, reintroducir el yogurt natural con un poco de azúcar en casa, pero no comprarlo azucarado por que llevan sacarinas y estas favorecen la diarrea) que deberemos llevar hasta la normalización de las deposiciones y su consistencia sea normal.

Si este no es el caso, y son síntomas más persistentes, se debe valorar medicamente. Tras la valoración médica correspondiente y dependiendo de los síntomas y de su intensidad, será el médico quien ofrezca al paciente diversas opciones de tratamiento. Siempre será recomendable el hacer una dieta equilibrada y sana, lo menos pesada y grasa posible. En general y para todos los pacientes con alguna trastorno funcional lo adecuado sería:

- 1.- Tomar alimentos bajos en grasas (sobre todo carnes blancas, pollo y conejo, y pescados).
- 2.- Cocinar los alimentos en cocciones suaves (al horno, al vapor o plancha sin aceites).
- 3.- Dedicar tiempo a masticar bien los alimentos. Cuanto mejor los trituramos en la boca, más fácil de digerir posteriormente).
- 4.- No comer grandes cantidades. mejor comidas frecuentes y poco abundantes (desayuno, almuerzo, comida, merienda y cena ligeras, mejor que desayuno, comida y cenas copiosas).
- 5.- Beber abundante agua durante todo el día y restringirla en las comidas.
- 6.- Conseguir un buen hábito defecatorio. Conseguir ir al baño de forma más o menos regular.
- 7.- Si se detecta algún alimento que provoque los síntomas, tratar de evitarlo y en cualquier caso, consultarlo con el médico.