



FUNDACION  
CLINICA VALLE DEL LILI

# CARTA DE LA SALUD

NUMERO 20

FEBRERO DE 1998

## SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE Y DIVERTICULOSIS

### EDITORIAL

Frecuentemente existen pacientes que consultan debido a diversos síntomas inespecíficos como son dolor abdominal, distensión, gases, diarrea y /o estreñimiento. En muchos de estos casos, especialmente en personas mayores de 40 años, se encuentra en el colon la llamada Diverticulosis. El diagnóstico de ésta es cada día más frecuente, hecho que puede explicarse, en parte, por la facilidad para realizar estudios de colon (colonoscopia, colon por enema, escanografías, etc). Sin embargo, la mayoría de las veces los divertículos no están causando ningún síntoma y el problema de base es el denominado Síndrome de Intestino Irritable en el que se encuentran trastornos en el hábito intestinal, con o sin dolor abdominal y sin enfermedad orgánica detectable.

Se calcula que la mitad de las personas que consultan en gastroenterología tienen alguno de estos desórdenes, que a la vez, están dentro de las diez primeras causas de consulta médica general. Esto no es de extrañar si se observa que en la población general, casi la cuarta parte de las personas experimentan síntomas digestivos similares en el transcurso del año pero no acuden al médico. Es común atribuir estas molestias a parásitos o a amibas, muy frecuentes en nuestro medio, pero que no son causantes de toda esta sintomatología.

A continuación se exponen en forma clara las principales características de estas entidades y el tratamiento más adecuado. Al final nuestros lectores hallarán una parte dedicada exclusivamente a la dieta alta en fibra, que encontrarán muy útil, ya que es la base del tratamiento de muchas enfermedades digestivas.

*Alfredo Mendoza C. M.D.*  
Gastroenterología y Hepatología.

### SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE (SII)

#### ¿Cómo funciona el Sistema Digestivo?

El proceso digestivo comienza en la boca. Al masticar la comida, los dientes la parten en pedacitos pequeños que se mezclan con la saliva para poder pasar por el esófago y llegar al estómago. El esófago impulsa la comida empujándola mediante la contracción de sus músculos.

El estómago que funciona como un centro de procesamiento complejo, muele aún más la comida, preparándola para viajar hacia el intestino delgado donde los nutrientes que ésta contiene se dividen todavía más y son absorbidos por el torrente sanguíneo.

Cuando la comida acaba de recorrer los 5 a 7 metros que tiene el intestino delgado y llega al colon, solamente quedan en él productos de deshecho y agua. En ese momento el colon inicia el proceso de remover los desechos fuera del organismo y es aquí donde el problema se puede desarrollar.

En condiciones normales el colon es muy eficiente en absorber el exceso de agua del bolo fecal, sin embargo si esta capacidad se afecta, se pueden presentar síntomas de S.I.I.. Si el tránsito del bolo fecal a través del colon se acelera, este no se alcanza a solidificar y la persona puede experimentar diarrea, por el contrario, si el paso se lentifica, el bolo fecal se endurece y su evacuación se dificulta; esto último es lo que conocemos como estreñimiento.

#### ¿Qué es el Síndrome de Intestino Irritable (SII)?

Es un desorden crónico y recurrente que afecta a un porcentaje muy alto de adultos jóvenes, especialmente mujeres, en algún momento de sus vidas. El síndrome de

intestino irritable es conocido con muchos nombres, entre los que podemos citar colon nervioso, colon espástico, colitis mucosa, colon irritable y colitis espástica. Sin embargo, esta enfermedad no debe confundirse con otras tales como, colitis ulcerativa, colitis infecciosa o colitis parasitaria (Ej.: amibiasis). El Síndrome de Intestino Irritable es un conjunto de síntomas que se presentan comúnmente en forma simultánea, siendo los más frecuentes el dolor y la distensión abdominal. En el sentido normal de la palabra no se puede considerar el Síndrome de Intestino Irritable como una "enfermedad" (no se contagia o se transmite de una persona a otra como un resfriado común y tampoco se cura con una operación o con medicación).

Este es un problema que no atenta nunca contra la vida del paciente.

### ¿Cuáles son los síntomas del Síndrome de Intestino Irritable?

Las personas con Síndrome de Intestino Irritable pueden presentar constipación (estreñimiento), diarrea o una combinación, constipación alternada con diarrea. Además el Síndrome de Intestino Irritable puede producir dolor abdominal del estilo de un cólico, urgencia para defecar y una sensación gaseosa en el abdomen con distensión. El dolor casi siempre se alivia con la evacuación de gases o de materia fecal. A veces las deposiciones se acompañan de una cantidad inusual de moco. Estos pacientes pueden también presentar una gama variada de síntomas tales como eructadera, llenura fácil, sensación de evacuación incompleta de materia fecal etc. El sangrado No es Nunca causado por el Síndrome de Intestino Irritable; cualquier paciente que presente sangrado debe ser adecuada y completamente evaluado.

### ¿Qué causa el Síndrome de Intestino Irritable?

La causa de este desorden es una anomalía en la forma en que el músculo de las paredes intestinales se contrae. Estos músculos trabajan automáticamente moviendo los productos alimenticios a lo largo del intestino hasta llegar al recto y expulsarlos finalmente por el ano en forma de materia fecal. El Síndrome de Intestino Irritable es un desorden de la función de los músculos intestinales. Aún en aquellos casos en que estos músculos se ven normales bajo el microscopio, pueden estar funcionando mal, contrayéndose en determinados momentos, bien sea muy fuerte o muy débilmente, o muy lenta o muy rápidamente. Aunque no hay una obstrucción física al paso de los alimentos, el paciente puede percibir cólico o bloqueo como si existiera en realidad una verdadera obstrucción.

### ¿Qué papel juega la tensión emocional en el origen del Síndrome de Intestino Irritable?

La tensión emocional puede contribuir al Síndrome de Intestino Irritable. El cerebro y el intestino están

estrechamente conectados por fibras nerviosas que controlan la función automática de los músculos intestinales. Muchas personas experimentan náusea o diarrea cuando están muy nerviosas o ansiosas. Aunque es difícil controlar el efecto que la tensión emocional tiene sobre el intestino, reducir las fuentes de esta tensión en nuestras vidas - trabajos muy angustiosos, tensión familiar, etc. - puede aliviar los síntomas.

### ¿Cómo saber si el problema es Síndrome de Intestino Irritable o si es algo diferente?

Una historia médica cuidadosa, acompañada de un examen físico completo son esenciales para hacer un diagnóstico correcto. Los exámenes que se suelen realizar para asegurar que los síntomas no son causados por otros problemas son la rectosigmoidoscopia (colonoscopia izquierda), la sangre oculta en la materia fecal, el hemograma, el colon por enema por doble contraste y, cuando sea posible, una evaluación psicológica. Estos exámenes pueden descartar otras enfermedades o condiciones tales como cáncer, diverticulitis, inflamación del intestino, o depresión.

### ¿Cómo se debe tratar el Síndrome de Intestino Irritable?

El solo hecho de explicar claramente y de entender que el Síndrome de Intestino Irritable no es una situación grave y que la vida del paciente no está amenazada, puede aliviar la ansiedad y la tensión que, a menudo, contribuyen al problema.

El apoyo psicológico para reducir la tensión emocional puede aliviar los síntomas en algunos pacientes. En otros la ingestión de alimentos ricos en fibra (verduras verdes, pan integral, salvado, etc.) puede ser suficiente para controlar los síntomas. La adición de fibra a la dieta puede eliminar o disminuir la severidad de los cólicos, produciéndose deposiciones más suaves que transitan a través del intestino más fácilmente y que absorben el exceso de agua, previniendo con ello la aparición de la diarrea. Cuando la queja principal es el estreñimiento, se debe aumentar la cantidad de agua que se ingiere diariamente, además de la fibra, para lograr suavizar las deposiciones. En algunas personas, aumentar la cantidad de fibra de la dieta puede aumentar la frecuencia e intensidad de los cólicos. Afortunadamente esto es temporal y después de unos días el intestino se habitúa a la nueva dieta.

Hay pacientes en que las medidas anteriores pueden no producir suficiente alivio. En estos casos se utilizan drogas variadas con el objeto de controlar los síntomas de espasmo - dolor, y /o diarrea. Las personas responden de diferente manera a las drogas, por lo que a veces es necesario cambiarlas de acuerdo con la respuesta individual. Hay que recalcar que las drogas sólo controlan los síntomas; éstos tienden a reaparecer, especialmente cuando aumenta la tensión emocional.



## ¿Se deben evitar algunos alimentos?

La cafeína, los productos lácteos y el alcohol pueden aumentar los síntomas. Se debe suspender el consumo de café, té, chocolate, leche, queso, kumis, yoghurt, gaseosas, cerveza, vino y bebidas alcohólicas fuertes como, por ejemplo, el whisky y el aguardiente. La nicotina puede también agravar los síntomas.

## ¿Después de iniciar el tratamiento cuánto se demoran los síntomas en desaparecer?

Esto es un proceso lento. A veces pueden pasar seis meses o más para apreciar una mejoría significativa. Para tratar este problema es muy importante tener infinita paciencia.

La tendencia del intestino a responder a la tensión emocional estará siempre presente. Si se adecua la dieta aumentando la cantidad de fibra, se evitan los alimentos ya citados y se utilizan, en algunos casos, drogas para controlar el dolor (antiespasmódicos), o drogas para controlar la diarrea (imodium), los síntomas pueden disminuir mucho o desaparecer completamente.

## ¿Puede el Síndrome de Intestino Irritable ser el causante de problemas más serios?

El Síndrome de Intestino Irritable no causa cáncer, sangrado o enfermedades inflamatorias del intestino como colitis ulcerativa. En la edad madura (después de los 50 - 60 años) puede estar asociada pero NO es la causa de diverticulosis (bolsitas en la pared del intestino).

## DIVERTICULOSIS

Es muy común en personas mayores de 60 años; más del 50 % de ellas la presentan. A medida que aumenta la edad, el número de personas que la padecen es mayor. Sólo un pequeño porcentaje de personas con diverticulosis presenta síntomas y un número mucho menor requerirá en algún momento cirugía.

## ¿Qué es la Diverticulosis o Enfermedad Diverticular?

Los divertículos son bolsillos que se desarrollan en sitios débiles de la pared del colon (llamado también intestino grueso), usualmente en el colon sigmoide aunque pueden comprometer todo el colon. Ocasionalmente, estos bolsillitos se inflaman o se infectan y llegan a complicarse, produciéndose una enfermedad llamada Diverticulitis.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Muy ocasionalmente los divertículos dan síntomas. Como ya se mencionó, muchas personas que los presentan nunca llegan a enterarse de su existencia. Sin embargo,

muchos síntomas digestivos variados (entre otros, dolor abdominal, diarrea, estreñimiento, distensión abdominal después de las comidas y flatulencia) son atribuidos a la presencia de divertículos. Estos síntomas probablemente son originados por un Síndrome de Intestino Irritable, y a veces, en forma ocasional, estos pacientes presentan divertículos.

A veces los divertículos sí producen síntomas que consisten en sangrado (Diverticulosis sangrante) o Diverticulitis (infección de los divertículos) que se manifiesta por dolor en la parte baja del lado izquierdo del abdomen, cambios o ausencia de deposición, fiebre, escalofríos, náusea y vómito. Ocasionalmente, se pueden presentar síntomas más intensos asociados a complicaciones como perforación con producción de abscesos o, más raramente, peritonitis, o formación de fístulas (Nuevos caminos que se establecen a partir del sitio de la perforación, los cuales pueden ser ciegos o pueden comunicar el colon con otros órganos, generalmente con la vejiga).

## ¿Cuál es la causa de la Enfermedad Diverticular?

Una dieta baja en fibra consumida durante muchos años aumenta la presión al interior del colon. Esta presión hace que la parte interna de la pared del colon "protruya" por sitios débiles de la misma, es decir que los sitios débiles de la pared del colon se distienden de adentro hacia afuera formando unos bolsillos o "protrusiones". Éstos son los llamados "divertículos".

## ¿Cómo debe tratarse la Enfermedad Diverticular?

La Diverticulosis se trata con dieta que consiste en aumentar la cantidad de fibra ingerida diariamente (granos, legumbres, vegetales, etc.). Este tipo de dieta disminuye la frecuencia con que los divertículos se complican, aunque ellos nunca desaparecerán.

La Diverticulitis requiere un manejo diferente. Los casos leves pueden ser tratados en forma ambulatoria. El tratamiento consiste en antibióticos orales, restricción dietética y, en algunos casos, ablandadores de materia fecal. En casos severos se suspende la vía oral y se administran líquidos intravenosos y antibióticos, con el paciente hospitalizado. La mayoría de los pacientes se mejoran con este tratamiento y sólo en unos pocos es necesario realizar procedimientos relativamente complejos o, en ocasiones, cirugía. Es imperativo operar cuando hay episodios repetidos con complicaciones, o en aquellos casos en los que no hubo mejoría con el tratamiento médico.

Si se necesita cirugía, el procedimiento consiste en reseca la parte del colon afectada, usualmente el colon izquierdo o el sigmoide, uniendo el colon que queda al recto para restablecer de esta manera la continuidad intestinal. La recuperación es relativamente rápida y la función intestinal normal se restablece en unos pocos días.

## DIETA ALTA EN FIBRA

*Fibra* es la parte de los alimentos vegetales que no se digiere. No contiene nutrientes, vitaminas o minerales, ni se absorbe por el organismo. Su función es aumentar la masa del bolo alimenticio para ayudar a que este se mueva adecuadamente por el tracto digestivo.

Como además retiene agua, ablanda la deposición haciéndola más fácil de eliminar. La dieta alta en fibra es útil en la prevención o el control de la constipación (estreñimiento), la diverticulosis, el intestino irritable, y para facilitar el manejo postoperatorio de la mayoría de las cirugías ano-rectales.

Actualmente, existe la evidencia de que una dieta alta en fibra ayuda a reducir el riesgo de cáncer del colon y del recto y ayuda también a controlar enfermedades como la diabetes y el colesterol elevado.

Hay dos tipos de fibra: *soluble e insoluble*. La cantidad de cada una de ellas varía en los diferentes tipos de alimentos vegetales y su función en el cuerpo también es diferente. La *fibra insoluble* ablanda y aumenta el volumen de las heces, facilitando de esta manera la evacuación y evitando el estreñimiento. Contienen grandes cantidades de fibra insoluble, entre otros alimentos, el salvado de trigo, los granos completos, las verduras verdes. La *fibra soluble* puede tener un papel en bajar los niveles de colesterol y los niveles de azúcar en la sangre. Ejemplo de alimentos con buenas cantidades de fibra soluble son los granos secos, las arvejas, la cebada y algunas frutas y vegetales.

### Alimentos ricos en fibra son:

Verduras verdes	(brócoli, acelga, espinaca, repollo, etc.)
Granos	(frijoles, lentejas, garbanzos, blanquillos, etc.)
Frutas frescas	en lo posible, hay que comerlas con cáscara.
Papas	cocinadas con cáscara.
Cereales	de cocción lenta no instantánea (cebada, maíz en crispetas)
Productos integrales	(pan, espaguetis, arroz, etc.)

Los alimentos crudos y con cáscara tienen mayor cantidad de fibra que los pelados, cocinados o preparados en puré.

### Algunos consejos y comentarios sobre la dieta

Cuando se empieza a ingerir una dieta alta en fibra se puede producir distensión (inflamación) abdominal y flatulencia. Estos síntomas se minimizan empezando paulatinamente y, en la medida en que haya buena tolerancia, se va aumentando la cantidad de fibra. Otra alternativa es la de ir variando los alimentos, buscando los mejor tolerados. Es necesario tomar de ocho a diez vasos de agua, porque la fibra absorbe agua en el intestino para producir materia fecal (heces) voluminosa y blanda. Si esto no se hace, el efecto de la fibra será contrario al esperado, es decir que se aumentará el estreñimiento.

Agregar salvado a los alimentos aumenta la cantidad de fibra en la dieta. El salvado se puede mezclar con los jugos, sopas, purés, suflés o con cualquier alimento. De esta manera se logra disimular su textura que es molesta para algunas personas.

Sustituya los productos confeccionados con harina blanca por los hechos con harina integral. Coma despacio y mastique bien los alimentos. Tenga en cuenta que aumentar el ejercicio diario promueve el funcionamiento intestinal y mantiene una buena salud.

Aunque la carne, las aves, el pescado y los productos lácteos no contienen fibra, usted debe incluirlos en su dieta para obtener los nutrientes que ellos proveen. Las grasas, aceites, dulces, tortas y postres se deben consumir ocasionalmente, pues ellos son fuente de calorías (energía). Además ellos le dan variedad a su dieta.

Tenga en cuenta que ésta es una guía general; para recomendaciones más específicas se debe visitar a una dietista.

ABRAHAM KESTENBERG H. M.D.  
Cirugía y Endoscopia de Colon y Recto  
Fundación Clínica Valle del Lili.

Esta publicación es cortesía de



S.A.



El gran papel de un gran pueblo

y

**EL PAIS**

El Diario de nuestra gente

#### Comité Editorial:

- Dr. Martín Wartenberg
- Dr. Hernán G. Rincón
- Dr. Hernán Córdoba
- Dr. Jairo Sánchez
- Dr. Adolfo Congote
- Dr. Edgard Nessim
- Dra. Yuri Takeuchi
- Dra. Ma. Carolina Gutiérrez
- Enfermera Patricia Echeverry
- Sra. Claudia de Piedrahita

"Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico".