

COLON IRRITABLE

Científicamente se denomina **síndrome del intestino irritable (SII)**. Popularmente, aunque ha tenido muchos, su nombre más difundido es **colon irritable**. Según estadísticas internacionales, alcanza al 16% de la población adulta. Se ubica entre los trastornos gastrointestinales más frecuentes y si bien no constituye una condición maligna puede causar serias dificultades a quienes lo sufren.

Ocupa el segundo lugar entre las causas de ausentismo laboral, después del resfrío. De origen aún desconocido, tiene al stress y la ansiedad entre sus factores desencadenantes.

Muchas personas lo consideran algo natural, corriente, y no le dan importancia hasta que descubren que afecta su calidad de vida.

Lo sufren dos mujeres por cada hombre y aparece con mayor frecuencia entre los 40 y 60 años, aunque también puede comenzar alrededor de los 20 años o puede afectar a individuos de todas las edades.

Las quejas típicas del paciente con colon irritable son dolor abdominal con localización e intensidad variables, constipación (en la mayoría de los casos) y/o diarrea.

Como trastorno funcional crónico y recurrente, con signos de alarma que coinciden con otras patologías más o menos graves, requiere que “el diagnóstico sea realizado

por un especialista, a partir de una buena historia clínica e indicando los estudios necesarios según el caso”.

Si esto no ocurre, el cuadro comúnmente observado es el de pacientes que se automedican, le restan importancia a su condición o deambulan de consultorio en consultorio sin dar con el diagnóstico preciso.

Un reciente trabajo indicó que estos pacientes ocasionan al sistema un 30% de gasto innecesario porque se realizan demasiados estudios o usan excesiva medicación.

Esto sucede, en parte, porque muchos de ellos creen que padecen algo maligno e insisten en que “hay que descubrirlo”. A ellos hay que explicarles que el síndrome no se maligniza ni mata, y que se puede abordar con ayuda médica.

Síntomas del Colon irritable:

- **Dolor o molestia abdominal**
- **Hinchazón o distensión**
- **Hábitos intestinales alterados (diarrea, constipación)**
- **Alternancia de constipación a diarrea en algunos casos**
- **Materia fecal con mucosidad**
- **Mejoría posterior a evacuación**
- **Sensación de vaciamiento incompleto del intestino.**
- **Meteorismo**
- **Gases**
- **Trastornos vegetativos**
- **Otros síntomas extradigestivos como**
 - **fatiga**
 - **dolores de cabeza**
 - **dolores musculares**
 - **molestias al orinar**
 - **trastornos psíquicos**

Puede aparecer e instalarse a partir de vivencias traumáticas, enfermedades de la temprana infancia, a una interacción disfuncional entre los padres y el hijo, a una madre sumamente ambivalente.

Son personas con baja tolerancia a la frustración, con gran necesidad de confirmación de tipo oral (también en el contacto con los médicos) como también la evitación de situaciones conflictivas.

Sus quejas son de tipo hipocondríaco respecto a la función somática disfuncional, y esto hace que busquen permanentemente factores que justifiquen la organicidad. Suelen tener permanente necesidad de hacerse nuevos estudios clínicos. Finalmente se asocian estados o crisis de pánico a los que se van agregando dolores de espalda, agotamiento, etc.

En una de las descripciones más antiguas de este cuadro patológico hace más de 100 años, ya se mencionó la posibilidad de que existiera una relación entre los problemas psíquicos y el colon irritable.

En numerosos estudios posteriores se demostró que en los pacientes con colon irritable las molestias se veían agravadas por las situaciones de carga psíquica, y que la enfermedad iba precedida muchas veces por estrés psíquico.



En un estudio, el 85% de los pacientes con colon irritable indicaron que el estrés producía un aumento de los dolores abdominales y un cambio en la actividad intestinal. En las mujeres las relaciones interpersonales eran las que producían el estrés.



Entre los factores mencionados que producen estrés con mayor frecuencia se destacan entre los varones las preocupaciones acerca de la situación económica y profesional,

No hay duda de que se trata de factores estresantes que no sólo afectan a los pacientes con colon irritable. Existe un factor de este tipo que parece estar asociado con mayor frecuencia con los trastornos de la función gastrointestinal, que es la pérdida de un progenitor durante la infancia, sea por muerte del mismo o por separación.

No obstante, no se conoce si la pérdida del padre o la madre durante la niñez está asociada específicamente con los trastornos gastrointestinales o si aparece con la misma frecuencia en los pacientes con otras dolencias somáticas.

Los pacientes aquejados de colon irritable sostienen que, además de sufrir de síntomas intestinales, también padecen de resfríos con gran frecuencia, con una sintomatología más marcada en comparación con las personas que les rodean.

Tratamiento

En la actualidad, el tratamiento del SII incluye modificaciones en el estilo de vida (sobre todo en lo relacionado con el manejo de las tensiones cotidianas), cambio en los hábitos alimentarios y medicamentos.

Con respecto a la dieta, además de eliminar o disminuir el consumo de ciertos alimentos se aconseja consumir las comidas en forma fraccionada, aumentar la ingesta de líquidos (para los casos de los constipados, evitar el consumo excesivo de laxantes y ciertos fármacos que puedan alterar la función intestinal, como algunos analgésicos y antidepresivos. Aunque aclara que siempre hay que observar caso por caso.

Los antidiarreicos, los antiespasmódicos y los antidepresivos se encuentran entre las drogas recetadas que deben ser consumidas bajo estricta indicación médica. Desde hace poco también está disponible una nueva molécula, el *tegaserod*, que alivia tres síntomas a la vez: el dolor o la molestia abdominal, la hinchazón y la constipación.

Se trata de un antagonista parcial de los receptores 5HT sobre los que actúa la serotonina, un importante mediador de la motilidad intestinal.

Según los expertos, la nueva droga se indica en el grupo de pacientes en los que predomina la constipación, o en los alternantes (constipación/diarrea) en los períodos en los que se encuentran constipados. Pero no está indicada en las personas con SII en las que predomina el síndrome diarreico.



Lo principal es que el paciente comprenda lo que padece y que tenga un buen diálogo con su médico. El hecho de entender que se trata de algo crónico, pero no mortal, ya es suficiente para clamar algunos síntomas y favorecer la mejoría.

Un cerebro en el aparato digestivo

El tubo digestivo contiene el llamado “**cerebro intestinal**” con una compleja e intrincada red neurológica. El mecanismo de conexión entre éste y el sistema nervioso central es muy directo, y el pasaje de información de un cerebro a otro es fluido y constante.

El aparato digestivo se comporta como un órgano de los sentidos, y por eso los factores emocionales juegan un rol fundamental en el **SII**, aunque hay que aclarar **que no son su causa**.

Entre los disparadores más frecuentes relacionados con alteraciones psicológicas, se encuentran la **ansiedad**, el **pánico**, la **depresión**, los **abusos físicos, sexuales o emocionales**.

Es muy importante realizar un **control psicológico** del paciente, ya que con frecuencia los estados de ánimo **depresivos** y el **miedo** a sufrir una enfermedad orgánica desempeñan un papel fundamental.

Los pacientes con colon irritable obtienen grandes beneficios de la psicoterapia y/o de la terapia floral.

REMEDIOS FLORALES MAS USUALES PARA LAS EMOCIONES DE PACIENTES CON COLON IRRITABLE

CRAB APPLE en su doble función: de limpiador de ideas en la cabeza y en casos de estreñimiento.

SPINFEX por la sensación de no tener control sobre la enfermedad, en especial cuando los síntomas son persistentes y recurrentes.

GREEN ROSE relacionada con el temor que cierra el chakra cardíaco y mantiene a la personalidad separada de su identidad más amplia y conexión con la Tierra Viviente. Abre el chakra cardíaco, no tanto al amor y relaciones personales, sino a la capacidad de servir, de cuidar y estar conectados con la fuerza de la Tierra.

JASMINE para vencer la resistencia de romper ciertos hábitos que hacen sentir infeliz a la persona, para crear una nueva imagen de nosotros mismos, liberándonos de una autoimagen falsa. Limpia toxinas del tracto digestivo, del colon y elimina el exceso de acidez.

SUNFLOWER cuando una relación ha sido pobre, difícil con el padre, frente al apocamiento por baja autoestima, frente a un abandono temprano del padre.

LILAC Dispersa la rigidez vertebral que ocurre en algunas enfermedades. Para aquellos con tendencia a los rencores. Alinea.

IMPATIENS para el hiperperistaltismo, el nerviosismo, el estrés, el aceleramiento.

HOLLY para disminuir el sentimiento persecutorio que acompaña a quien desconfía de sus síntomas, hipocondría, desconfianza.

GORSE disminuye la desesperanza y aumenta las defensas inmunológicas.

MIMULUS para los miedos típicos en las personas que padecen de este síndrome

ROCK ROSE frente al pánico o a los ataques de angustia.

MUSTARD si se verifica que hay una depresión subyacente.

DAFFODIL porque este tipo de personas suelen ser muy narcisistas. Siempre están centradas en sí mismas y en lo que les pasa.

WILLOW frente a la amargura y el resentimiento que suelen mostrar.

STAR OF BETHLEHEM si aparece a partir de vivencias traumáticas.

LARCH / BUTTERCUP ambas esencias tienen que ver con la autoestima, con el quererse a sí mismo y valorarse.