



**INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE CON :
SINDROME DE INTESTINO IRRITABLE**

Como su médico le ha dicho, padece usted un síndrome de intestino irritable. Probablemente sea **la consulta más frecuente** que se hace a los especialistas de Digestivo. Sin embargo las causas de este síndrome no están perfectamente definidas.

Los síntomas que ud. padece son ciertos; **su intestino es más sensible que el de otras personas** a una variedad de estímulos (alimentos, cambios en sus hormonas, estrés...) que producen en su intestino espasmos (contracción) o estiramiento (dilatación), que estimulan a su vez a las fibras nerviosas del tubo digestivo. Esto lo experimenta como dolor de vientre, distensión, estreñimiento, diarrea o cualquier combinación de estos síntomas.

No se preocupe, puede ser molesto pero es benigno y no es grave; habrá épocas buenas y otras con síntomas. No tiene ninguna relación con los tumores de colon ni con ninguna otra enfermedad de su intestino. Los síntomas antes citados están influenciados por el estrés psicológico, pero éste no es la causa del síndrome: **El problema se encuentra en su intestino, no en su cabeza.**

El **pronóstico** del síndrome de intestino irritable es **excelente**. Es importante que Vd. aprenda a vivir con este síndrome, que le acompañará durante muchos años de su vida.

MEDIDAS GENERALES :

Su intestino es una parte de su cuerpo a la que debe hacer caso. Igual que usted tose cuando tiene ganas de toser, debe evitar reprimir al intestino. Cuando se notan ganas de ir al baño, debe hacerse, ya que en caso contrario pueden aumentar las molestias.

En general, y aunque muchos enfermos atribuyen a ciertos alimentos muy específicos sus síntomas, no existe una clara relación con los alimentos. No obstante, evitará aquellos alimentos que le provoquen molestias. Evitará comidas con abundante grasa, café, alcohol y la leche si notara que sus síntomas se intensifican con ella. No realice dietas innecesariamente restrictivas.

Haga una dieta rica en fibra. Ésta eleva el contenido en agua de las heces, aumentando la frecuencia de las deposiciones o regulando su intestino; los alimentos más ricos en fibra son **las frutas, los vegetales y los cereales**. Aunque esta dieta en fibra puede ser suficiente, usted puede complementarla, si lo desea con pan integral (no de molde), y galletas o tostadas integrales y cereales para el desayuno. **El salvado de trigo**, también puede complementar si lo precisa esta dieta rica en fibra; es mejor que sea entero (tipo Vigor Bram, de Santiveri u otro similar) o en fórmula magistral (sobres de 3 gramos), y no en polvo. Se debe tomar con abundantes líquidos (agua, zumos, café con leche, etc), bebiendo 1-2 vasos de agua después de tomar el salvado. **La cantidad ideal es entre 20 y 40 gramos día (6-10 cucharadas) y el mejor momento es con el desayuno y/o cena.** Al tomar el salvado (como otros productos con

fibra), puede notar aumento de la cantidad de gas intestinal (distensión abdominal, flato), pero después de un tiempo de usarlo desaparecerá, por lo que no debe dejar de tomarlo por este motivo. **Para evitar que ocurran estas molestias se debe comenzar con dosis bajas, y a lo largo de 20-30 días, alcanzar la dosis más adecuada;** piense que la fibra (tanto la de la dieta como el salvado) lo que hace es " educar " el intestino, por lo que tardará un tiempo en hacer efecto; **estas recomendaciones de la dieta y el salvado son para siempre**, no sólo para una temporada. **No tome la fibra con otros medicamentos al mismo tiempo.**

FÁRMACOS

La medicación que se le indica ayudará a que su intestino esté más relajado y a controlar las deposiciones.

① **En vez del salvado, o para complementar su efecto** se pueden añadir (su médico se lo indicará) **LAXANTES DE VOLUMEN** o incrementadores del bolo intestinal, y que son los únicos recomendados para tratamientos largos; los más usados son :

- **Plantaben**® : 1 sobre 1-3 veces al día. (en el desayuno y/o cena)

- **Cenat**® : 2-4 cucharaditas 3 veces al día. (en el desayuno y/o cena)

Siempre tomarlos con abundante líquido (1 ó 2 vasos sin el producto); es mejor comenzar con dosis más bajas que las indicadas, e ir aumentando progresivamente hasta llegar a las indicadas. Recuerde que puede tardar una semana en hacer efecto, por lo que no varíe muy rápidamente las dosis. **No los tome con otros medicamentos al mismo tiempo.** Intente no tomar fibra o estos laxantes antes de las comidas: pueden disminuir el apetito.

② Otras pastillas, que le aconsejó su médico, se llaman **ESPASMOLITICOS**, que hacen que su intestino se relaje y no duela (Spasmocetyl®, Eldicet®, Duspatalin®, Polibutin®, etc). Tómelos sobre todo el primer mes. Luego, la fibra que estará tomando, hará que estas pastillas sean cada vez menos necesarias, y las podrá tener en casa para las épocas en que aparezca el dolor. Si presentara molestias después de las comidas, tómelos media o una hora antes de las mismas.

Esta medicación, así como la fibra, sirve para aquellos casos en los que predomina el estreñimiento y/o el dolor de vientre (en este último caso, los resultados de diversos estudios no son muy claros).

③ Quizás se ha fijado en que sus síntomas aumentan en las épocas de nerviosismo. Por eso, su médico le puede recetar un fármaco ansiolítico para evitarlo. Tómelos como se le ha dicho, pero no de forma continuada. Evite consumir alcohol mientras los usa, y no las deje al alcance de los niños.

En muy pocas ocasiones, cuando presente síntomas refractarios o muy molestos se le recomendará antidepresivos, ya que aparte de su efecto psicotrópico tienen capacidad analgésica. Los antidepresivos los tomará durante 3-4 semanas y si notara mejoría continuará con ellos durante algunos meses según le indique su médico.

④ Si presentara diarrea como síntoma predominante, su médico le recomendará compuestos de Loperamida (1 comprimido cada 6 a 8 horas como máximo) o de Colestiramina en otras ocasiones. Si la diarrea y el estreñimiento son alternantes, la toma de compuestos de Loperamida sin control, puede aumentar su estreñimiento.

No tome medicaciones innecesarias y por su cuenta. Si notara distensión abdominal, le daríamos unos consejos para evitarlos.

RECUERDE

☞ Es un cuadro crónico y benigno que puede ser controlado médicamente