

# ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE GASTROENTEROLOGÍA

## SOCIEDAD VENEZOLANA DE GASTROENTEROLOGÍA

### UNIVERSIDAD DEL ZULIA

### FACULTAD DE MEDICINA

## CAMPAÑA MUNDIAL DE LA SALUD DIGESTIVA

### PRIMER FORO: SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

#### CONCLUSIONES:

##### ➤ ASPECTOS CLÍNICOS DEL SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

El Síndrome de Intestino Irritable puede definirse como un desorden funcional del intestino, cuyas características principales son:

- Dolor abdominal recurrente y crónico
- Alteración en el hábito evacuatorio

Su etiología es desconocida. Sin embargo existen ciertos factores que se relacionan con este padecimiento, tales como hábitos alimenticios, estrés, infecciones microbianas y parasitarias, debido a que producen irritabilidad del intestino.

- La prevalencia del SII oscila entre el 10-20% en la población mundial.
- Del 25-50% de todas las visitas al gastroenterólogo son por esta causa.
- Afecta a ambos sexos, sin embargo las mujeres son más propensas a padecerlo, en un orden de 3:1, especialmente la forma constipación, los hombres generalmente presentan la forma diarreica.
- Afecta a todas las razas. Sin embargo, estudios han demostrado que existe un orden de prevalencia por raza, como se muestra: blancos>negros>latinos.

#### IMPORTANCIA

- Tiene un impacto económico, social, y psicológico en la vida del paciente, afectando su estilo de vida.
- Representa la 2da causa de ausentismo laboral.
- Una gran incidencia en la morbilidad, aunque no afecta la mortalidad.

#### SÍNTOMAS

Tiene tres formas de presentarse:

- Constipación
- Diarrea
- Mixta

El dolor abdominal es generalmente de tipo cólico y empeora a lo largo del día con la ingesta de alimentos o con episodios de estrés, aliviando con la evacuación.

Otros de sus síntomas son acidez, distensión abdominal y flatulencia.

## **DIAGNÓSTICO**

El Síndrome de Intestino Irritable se diagnostica mediante:

- ✓ Criterios clínicos:
  - ROMA III
  - El paciente debe presentar dolor abdominal crónico y recurrente al menos 3 días por mes durante los últimos 3 meses, asociado con dos o más de los siguientes síntomas:
    - El dolor mejora con la defecación
    - Existe un cambio en la frecuencia de las deposiciones y /o de la forma
  
- ✓ Descartando presencia de los siguientes signos y síntomas de alarma
  - Edad superior a 50 años
  - Historia genética de cáncer colorectal
  - Anemia
  - Hematoquexia
  - Pérdida no intencionada de peso
  - Entre otros...
  
- ✓ Evaluación diagnóstica individualizada

## **TRATAMIENTO**

Aunque el Síndrome de Intestino Irritable no tiene una cura establecida, existen varios aspectos que pueden tomarse en cuenta para brindarle al paciente la mejor atención posible, a fin de ofrecerle un estilo de vida óptimo.

- La atención médica debe ser multidisciplinaria, incluyendo el trabajo conjunto de gastroenterólogos, nutricionistas y psicólogos, a fin de ofrecerle al paciente un tratamiento integral.
- Es importante identificar el tipo de SII, ya que el tratamiento varía según la forma de presentarse.
- El tratamiento dietético constituye la piedra angular de dicho tratamiento.
- La educación al paciente es esencial, para asegurarle que sus síntomas no son graves y que puede convivir con ellos siempre y cuando haga los ajustes necesarios en su estilo de vida y cumpla con el tratamiento farmacológico y nutricional.

- **[RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL TRATAMIENTO DEL SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE](#)**

En el paciente con SII lo primero que se debe hacer es identificar si es un síndrome de intestino irritable con constipación o si cursa con diarreas, para de este modo poder indicarle el mejor tratamiento nutricional a fin de mejorar su condición.

- **En caso del SII que cursa con diarrea:** existe pérdida significativa de nutrientes, electrolitos y agua, por lo tanto se debe cuidar muy bien la alimentación del paciente para poder reponer dicha pérdida.

#### Alimentos prohibidos:

Lactosa y lácteos en general, fibra (alimentos integrales como panes, galletas y cereales), los carbohidratos simples como los azúcares es preferible sustituirlos por carbohidratos complejos, las frituras y grasas también se deben evitar así como las frutas y vegetales crudos.

#### Alimentos permitidos:

Los carbohidratos complejos en general pero siempre cuidando la ingesta de fibra que se podría empeorar el cuadro de diarrea, alimentos que contengan peptinas como plátano, arroz, y manzana (COCIDOS).

Los alimentos lácteos se pueden sustituir por formulas de soya.

Habiendo culminado la diarrea se puede comenzar a incorporar:

La lactosa pero en alimentos bajos en grasa y que cuyo contenido de lactosa sea bajo, como el queso ricotta y el yogurt.

Las carnes blancas como pollo o pescado y las carnes rojas cuyas formas de preparación sean fáciles de digerir como esmechado o molido.

Los vegetales cocidos y sin piel posteriormente crudos pero igualmente sin piel y finalmente se podrán incorporar los frutos secos.

Se recomienda que la ingesta diaria de fibra debe mantenerse entre los 20 -30 gr.

- **En el caso del SII que cursa con constipación:**

#### Se recomienda la ingesta de:

Alimentos ricos en fibra como frutas y vegetales con su piel, mezclas de cereales con frutos secos y alimentos integrales.

Las grasas en pequeñas porciones en cada comida.

Los lácteos enteros y líquidos fríos para ayudar al ablandamiento de las heces.

#### Alimentos prohibidos:

Alimentos astringentes como plátano verde, zanahoria, manzana, arroz, (COCIDOS).

Los alimentos flatulentos como el coliflor, brócoli, repollo, ajo, cebolla, o que produzcan gas como las gaseosas.

- ✓ **ALIMENTOS FUNCIONALES:**

Se clasifican en: prebiótico, probiótico y simbiótico:

- Prebióticos

Un prebiótico es el sustrato trófico del probiótico.

Son sustancias no digeribles por el hombre que forman parte de los alimentos.

Benefician al huésped estimulando de forma selectiva el crecimiento y actividad de una o un número limitado de bacterias intestinales.

- Probiótico:

Microorganismo vivo dentro de un alimento, tiene efecto beneficioso por:

Producir sustancias antimicrobianas y ácido láctico.

Capturar las toxinas de agentes patógenos.

Disminuir el pH intestinal favoreciendo el aumento de organismos beneficiosos como la flora bacteriana.

Competir por los nutrientes con las bacterias.

Algunos alimentos fuentes de alimentos funcionales son el yogurt, leche, miel, frutas, cebolla, cambur, endivias, tomate, el calostro, entre otros.

Vale destacar que los alimentos funcionales aun siguen en investigación y existen numerosos estudios sobre sus efectos, en el caso del síndrome de intestino irritable se podrían suministrar este tipo de alimentos considerando siempre la condición del paciente para no comprometer mas su condición.

Entre las preguntas realizadas por el público asistente, obtuvimos las siguientes conclusiones:

- El SII cursa con alteraciones de otros sistemas del organismo, pudiendo generar otras afecciones.
- Está relacionado con afecciones psicológicas y emocionales que tengan una raíz en el pasado o bien en la actualidad.

