



Este cuestionario ha sido desarrollado por la Organización Mundial de Gastroenterología, con el apoyo de Danone.

## **Preguntas frecuentes sobre Síndrome de Intestino Irritable** **[Profesionales de la Salud]**

Algunas preguntas que los pacientes pueden tener acerca del Síndrome de Intestino Irritable SII...

### **¿Cómo sabe mi médico, con certeza, que sufro de SII? ¿No debería hacer más estudios?**

Si el médico hace el diagnóstico basado en una buena historia clínica y la aplicación de criterios validados, es poco probable que los síntomas sean causados por otra condición que no sea SII. Generalmente, exámenes o estudios ulteriores no hacen falta, siempre que el médico siga la última guía de práctica desarrollada por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO).

Referencias:

Guías de Práctica 2009 de La Organización Mundial de Gastroenterología 2009. Síndrome de intestino irritable – Una Perspectiva Global. Disponible en [www.worldgastroenterology.org/guidelines](http://www.worldgastroenterology.org/guidelines)

Paterson WG, et al. Valor predictivo de los criterios de Roma para el diagnóstico del síndrome de intestino irritable. Am J Gastroenterol 1999;94:2912-7.

### **¿Si no es SII, qué otra cosa podría ser?**

Varias otras condiciones pueden presentar síntomas tales como dolor o disconfort abdominal o cambios en la frecuencia y apariencia de tu materia fecal que son similares a los del SII. Sin embargo, tu médico fundamentará su evaluación clínica basándose en varios factores, incluyendo tu historia clínica, edad, género y lugar de residencia.

Referencia:

Guías de práctica de la Organización Mundial de Gastroenterología. Síndrome de Intestino Irritable – Una Perspectiva Global. Disponible en [www.worldgastroenterology.org/guidelines](http://www.worldgastroenterology.org/guidelines)

### **¿Es una enfermedad común en el mundo?**

Sí, el SII es sorprendentemente frecuente en el mundo entero y, aparentemente, se está volviendo cada vez más frecuente. En países desarrollados puede llegar a afectar a hasta 1 de cada 5 adultos – un número promedio basado en varias encuestas, es de aproximadamente 1 de cada 10 personas (11%).

Referencias:

McFarland LV. Actualización en investigación sobre síndrome de y enfermedad inflamatoria del intestino en 2008. *World J Gastroenterol*. 2008;14(17):2625-9

Hungin APS, Whorwell PJ, Tack J, Mearin F. La prevalencia, los patrones y el impacto del síndrome de intestino irritable: una encuesta internacional en 40.000 sujetos. *Aliment Pharmacol Ther*. 2003; 17(5):643-50

### **¿La dieta es un factor causal o causante?**

La dieta no es la causa del SII pero existe evidencia de que algunos factores de la dieta pueden exacerbar los síntomas. La prevalencia del SII ha aumentado en aquellos países que adoptaron dietas de tipo occidental; dietas que comúnmente contienen alimentos refinados así como aditivos. El impacto de la dieta y otros factores sobre la flora bacteriana intestinal podría tener un rol en el incremento de la incidencia del SII.

Referencias:

Alpers DH. Dieta y Síndrome de Intestino Irritable. *Curr Opin Gastroenterol*. 2006;22(2):136-139. Dapoigny M, Stockbrugger RW, Azpiroz F, et al. El rol de la alimentación en el síndrome de intestino irritable. *Digestión*. 2003;67(4):225-33

### **¿Hay alguna relación entre el SII y las alergias alimentarias?**

No. No existe evidencia que sugiera que las alergias alimentarias causen el SII. Sin embargo, la gente comúnmente cree que las alergias alimentarias exacerban sus síntomas de SII. Así, ni las pruebas contra alérgenos de origen alimentario ni las dietas de exclusión han demostrado afectar los síntomas del SII. Por lo tanto, no se recomienda su uso de rutina. Más importante es adoptar una dieta sana y balanceada, como pregona la WGO.

Referencias:

Brandt LJ, Chey D, Foxx-Orenstein AE et al. Una revisión sistemática basada en la evidencia sobre el manejo del Síndrome de Intestino Irritable. *American College of Gastroenterology Task Force. American Journal of Gastroenterology*. Vol 104. Supplement. 2009.

Guías de Práctica de La Organización Mundial de Gastroenterología 2009. Síndrome de Intestino Irritable – Una Perspectiva Global. Disponible en [www.worldgastroenterology.org/guidelines](http://www.worldgastroenterology.org/guidelines)

### **¿Qué es el síndrome de intestino irritable?**

El síndrome de intestino irritable es uno de los desórdenes digestivos más frecuentes, y afecta a una proporción significativa de la población mundial. Típicamente, las personas con SII experimentan síntomas que incluyen dolor abdominal, hinchazón, constipación y/o diarrea. Comúnmente, los síntomas son crónicos (largo plazo) y recurrentes (episódicos). El SII es una condición considerada muy seriamente ya que tiene un impacto significativo sobre la capacidad de la personas de trabajar en forma productiva o de llevar una vida normal.

#### Referencias:

Spiller R, Aziz Q, Creed F, et al. Guías de trabajo sobre síndrome de intestino irritable: mecanismos y manejo práctico. *Gut*. 2007;56(12):1770-98

McFarland LV. Actualización en investigación sobre síndrome de intestino irritable y enfermedad inflamatoria del intestino en 2008. *World J Gastroenterol*. 2008;14(17):2625-9

Hungin APS, Whorwell PJ, Tack J, Mearin F. La prevalencia, los patrones y el impacto del síndrome de intestino irritable: una encuesta internacional en 40.000 sujetos. *Aliment Pharmacol Ther*. 2003; 17(5):643-50

#### **¿Cuáles son los factores de riesgo para SII?**

Existe una fuerte asociación entre infección intestinal y SII, y el riesgo aumenta sustancialmente (multiplicado por 6) posterior a una infección gastrointestinal – ésta es una de las razones por las cuales los probióticos son objeto de investigación para el manejo de los síntomas de SII. La prevalencia de SII es 2 a 3 veces mayor en mujeres que en hombres y el dolor abdominal recurrente en la niñez es un factor de riesgo para SII en la vida adulta. Una dieta típicamente occidental también podría ser un factor de riesgo ya que existe una prevalencia mayor en países que adoptan la cocina occidental. El estrés también es un factor de riesgo para el SII.

#### Referencias:

Heitkemper MM, Jarrett ME. Una actualización sobre el síndrome de intestino irritable y las diferencias de género. *Nutr Clin Pract*. 2008;23(3):275-83.

Gwee KA. El síndrome de intestino irritable en los países en desarrollo – ¿un desorden de civilización o de colonización? *Neurogastroenterol Motil* 2007;17(3):317-24.

McOmber ME, Shulman RJ. Dolor abdominal recurrente y el síndrome de intestino irritable en niños. *Curr Opin Pediatr* 2007;19(5):581-5.

Jarrett M, Heitkemper M, Czyzewski DI, et al. Dolor abdominal recurrente en niños: ¿precursor del síndrome de intestino irritable del adulto? *J Spec Pediatr Nurs*. 2003;8(3):81-9.

Thabane M, Kottachchi DT, Marshall JK. Revisión sistemática y meta-análisis: la incidencia y el pronóstico del síndrome de intestino irritable post-infeccioso.

*Aliment Pharmacol & Ther* 2007;26:535-544.

#### **Vivir con el SII**

##### **¿El SII afecta la intensidad del ejercicio que debo hacer?**

No, un estudio reveló que los oficios que requieren trabajo al aire libre y ejercicio físico protegían contra los síntomas intestinales.

#### Referencia:

Sonnenberg A. La distribución del síndrome de intestino irritable según ocupación entre empleados alemanes. *Gut* 1990;31:1037-1040.

Guías de práctica 2009 de La Organización Mundial de Gastroenterología. Síndrome de Intestino irritable – Una Perspectiva Global. Disponible en [www.worldgastroenterology.org/guidelines](http://www.worldgastroenterology.org/guidelines)

### **¿El SII me hará perder o aumentar de peso?**

No hay evidencia clínica que sugiera que el SII provoque pérdida ni aumento de peso.

Referencia:

Guías de práctica 2009 de La Organización Mundial de Gastroenterología. Síndrome de Intestino irritable – Una Perspectiva Global. Disponible en [www.worldgastroenterology.org/guidelines](http://www.worldgastroenterology.org/guidelines)

### **¿Mi vida será más corta por sufrir el SII?**

No, los pacientes con SII tienen una expectativa de vida normal, aunque la mayoría de los individuos sí sufren el impacto del SII sobre su vida cotidiana así como sobre sus actitudes, temores y creencias. Sin embargo, tu médico puede ayudar a que manejes bien tu condición.

Referencia:

Guías de práctica 2009 de La Organización Mundial de Gastroenterología. Síndrome de Intestino Irritable – Una Perspectiva Global. Disponible en [www.worldgastroenterology.org/guidelines](http://www.worldgastroenterology.org/guidelines)

### **¿Mi SII empeorará a medida que envejezca?**

El SII tiende a ser menos común en gente mayor. Existe evidencia de que aquellas personas con SII menores de 50 años de edad tienen una calidad de vida más desfavorable comparado con los mayores de 50. Esto se atribuye a que las personas de mayor edad tienen una red social más fuertemente establecida. La mejor calidad de vida también podría deberse a enfermedad menos severa y a una mayor capacidad de lidiar con el SII.

Referencia:

Minocha A, Johnson WD, Abell TL, et al. Prevalencia, demografía social y calidad de vida en pacientes mayores versus pacientes menores con síndrome de intestino irritable: un estudio basado en población. Dig Dis Sci.2006;51(3):446-53.

## **Pronóstico**

### **¿Tengo riesgo para cáncer colorrectal?**

No, el SII no aumenta el riesgo para cáncer de colon.

No se ha demostrado asociación entre el SII y el desarrollo -a largo plazo- de ninguna enfermedad grave y no hay evidencia de que esté asociado a mayor mortalidad. A pesar de la preocupación de muchas personas con SII de desarrollar enfermedades más preocupantes, tales como cáncer, no existe absolutamente ninguna evidencia de que éste sea el caso.

Referencia:

Amouretti M, Le Pen C, Gaudin AF, et al. El impacto del síndrome de intestino irritable (SII) sobre la calidad de vida relacionada con la salud. *Gastroenterol Clin Biol.* 2006;30(2):241-6.

### **¿Se puede curar el SII?**

No hay un tratamiento que cure a las personas con SII pero sí hay terapias que pueden mejorar los síntomas del SII. Aproximadamente el 25 -30 % de las personas con SII mejorarán con el tiempo y algunos estarán libres de síntomas dentro de los 2 años.

Referencia:

El-Serag HB, Pilgrim P, Schoenfeld P. Revisión sistemática: La historia natural de la enfermedad de intestino irritable. *Aliment Pharmacol Ther.* 2004;19:861-70.

Tack J, Fried M, Houghton LA, et al. Revisión sistemática: La eficacia de los tratamientos para síndrome de intestino irritable – una perspectiva europea. *Aliment Pharmacol Ther.* 2006;24:183-205

### **¿Cuáles son las complicaciones del SII?**

No hay complicaciones del SII. La mayoría de las personas con SII tienen, típicamente, síntomas que responden favorablemente al tratamiento y a los cambios de hábitos de vida, educación y reaseguro en cuanto a su condición.

Referencia:

Hammels CW, Surawicz CM. Actualización sobre el tratamiento del síndrome de intestino irritable. *World J Gastroenterol.* 2008;14:2639-49.

### **¿Cuáles son – a largo plazo - las consecuencias del SII sobre la salud?**

Estudios de seguimiento a largo plazo sobre un gran número de pacientes con SII, han demostrado que no hay diferencia en la salud – a largo plazo – de los pacientes con SII comparado con la población general.

Referencia:

Owens DM, Nelson DK, Talley NJ. El síndrome de intestino irritable: pronóstico a largo plazo y la interacción médico – paciente. *Ann Intern Med* 1995;15:107-12.

### **¿Cuál es el pronóstico, hay alguna posibilidad de que simplemente desaparezca solo?**

El SII es una condición crónica, pero en una proporción de personas, hay desaparición completa de los síntomas durante un periodo de seguimiento de 2 años. Estudios a largo plazo de pacientes con SII mostraron que en más de dos tercios de los pacientes el SII mejoró luego de 5 años. Sin embargo, hay un número de factores incluyendo estrés y factores dietarios que pueden contribuir a la reaparición de los síntomas. Con nuevos enfoques para el manejo de SII, los pacientes podrían experimentar un menor impacto de la condición en el futuro.

Referencia:

Collins AM. El síndrome de intestino irritable. CMAJ. 1988;138:309-15

Harvey RF, Mauad EC, Brown AM. Pronóstico en el síndrome de intestino irritable. Lancet 1987;1:963-5.

El-Serag HB, Pilgim P, Schoenfeld P. Revisión sistemática: La historia natural de la enfermedad de intestino irritable. Aliment Pharmacol Ther. 2004;19:861-70.

### **¿Eventualmente, voy a necesitar cirugía para mi SII?**

No, no hay evidencia que sugiera que el SII requiera cirugía en algún momento. Pocos pacientes con síntomas de SII de larga data progresan a diagnósticos alternativos que sugieren progresión de la enfermedad.

Referencia:

El-Serag HB, Pilgim P, Schoenfeld P. Revisión sistemática: La historia natural de la enfermedad de intestino irritable. Aliment Pharmacol Ther. 2004;19:861-70.

### **¿El SII se convertirá en colitis?**

No, la evolución a largo plazo de los pacientes con SII es muy buena. La mayoría de los pacientes va a responder a terapias adecuadas y se están desarrollando muchas terapias nuevas que podrían mejorar las vidas de los pacientes con SII.

Referencia:

Spiller RC. Síndrome de intestino irritable. Br Med Bull. 2004;72:15-29.

## **Síntomas**

### **¿El dolor por SII migra y cambia?**

El dolor abdominal es un síntoma común del SII. El 86% de los pacientes refiere dolor y el 46% define su dolor como severo. Comúnmente, el dolor por el SII migra y cambia. Puede disminuirse con cambios en la dieta y reducción del estrés. El uso de drogas puede ser beneficioso para disminuir el dolor intenso en el corto plazo.

Referencia:

Collins AM El síndrome de intestino irritable. CAMJ. 2988;138:309-15.

### **¿Cuáles son los signos de alarma que pueden indicar una causa “orgánica”?**

Los signos principales que indican una causa orgánica incluyen: pérdida de peso indeseada, sangre en la materia fecal, diarrea persistente, anemia y vómitos. Los pacientes con cualquiera de estos signos deben ser estudiados ulteriormente con el fin de descartar causas orgánicas.

Referencia:

Spiller RC. Síndrome de intestino irritable. Br Med Bull. 2004;72:15-29.

## **Tratamiento**

### **¿El ejercicio físico puede ayudar mi SII?**

Si, las ocupaciones que involucran trabajo al aire libre y ejercicio físico han demostrado ofrecer protección contra síntomas intestinales.

Referencia:

Sonnenberg A. La distribución del síndrome de intestino irritable según ocupación entre empleados alemanes. Gut 1990;31:1037-1040.

### **¿Hay medicación para tratar el SII?**

Hay varios tratamientos disponibles para el SII. Sin embargo, como las causas del SII son multifactoriales, el enfoque del tratamiento tiene que ser individual como para cubrir las necesidades específicas del paciente. La terapia depende de la intensidad de los síntomas y del grado de otras condiciones comórbidas.

Referencia:

Hammels CW, Surawicz CM. Actualización sobre el tratamiento del síndrome de intestino irritable. World J Gastroenterol. 2008;14:2639-49.

### **¿Otros tipos de terapia pueden ayudar con el SII?**

En algunos casos, la psicoterapia puede ayudar a las personas con SII. Dos de los factores que más comúnmente exacerban el SII o causan recaídas son ansiedad y depresión. Se ha demostrado que la psicoterapia o el asesoramiento psicológico tienen un beneficio de larga duración en el SII. Se cree que la conexión entre el cerebro y el intestino contribuye con los síntomas del SII.

Referencia:

Luscombe FA. Calidad de vida relacionada a la salud y factores psicosociales asociados en el síndrome de intestino irritable: una revisión. Qual Life Res 2000; 9: 161-76.

Lacy BE, Weiser K, Noddin L, et al. Síndrome de intestino irritable: Las actitudes de los pacientes, sus preocupaciones y el nivel de conocimiento. Aliment Pharmacol Ther. 2007;25:1329-41. ([Irritable bowel syndrome: patients' attitudes, concerns and level of knowledge.](#))

Lacy BE, Weiser K, Noddin L, Robertson DJ, Crowell MD, Parratt-Engstrom C, Grau MV.

Aliment Pharmacol Ther. 2007 Jun 1;25(11):1329-41.)

Spiller RC. Síndrome de intestino irritable. Br Med Bull. 2004;72:15-29.

### **¿Las vitaminas pueden ayudar con mi SII?**

No se ha demostrado que las vitaminas tengan un efecto específico sobre el SII. Sin embargo, una dieta sana y balanceada es buen consejo para cualquiera con disconfort digestivo.

Referencia:

ToriiA, Toda G. Manejo del síndrome de intestino irritable. Intern Med. 2004;43:353-59.

WGO - [www.wgo.org](http://www.wgo.org)

### **¿Debería practicar técnicas de relajación mientras estoy sentado en el inodoro?**

Sí, se ha demostrado que la terapia de relajación es efectiva para reducir los síntomas del SII y pueden aplicarse en todos los aspectos de la vida cotidiana.

Referencia:

Spiller RC. Síndrome de intestino irritable. Br Med Bull. 2004;72:15-29.

### **¿Qué alimentos debería evitar para que mi SII no empeore?**

Esto varía tanto de una persona a otra que es imposible establecer reglas generales. Sin embargo, se debe prestar atención e identificar aquellos alimentos que producen molestias en cada individuo. Sin embargo, hay varios alimentos que han sido implicados en el SII incluyendo la ingesta de grandes cantidades de alimentos azucarados, lactosa y las dietas pobres en fibra. Pero los estudios clínicos son inconclusos hasta el momento. La Organización Mundial de Gastroenterología provee consejo sobre una dieta sana y balanceada que puede ayudar a controlar los síntomas del SII.

Referencia:

Spiller RC. Síndrome de intestino irritable. Br Med Bull. 2004;72:15-29.

[www.worldgastroenterology.org/](http://www.worldgastroenterology.org/)