



Consulta clínica

Síndrome del intestino irritable



El síndrome del intestino irritable (IBS, por sus siglas en inglés) es una afección digestiva común que afecta la forma en que funciona el intestino. Se considera un trastorno gastrointestinal funcional, lo que significa que los síntomas ocurren sin que exista un daño estructural visible.

El IBS puede presentarse de distintas maneras según la persona y puede cambiar con el tiempo.

Síntomas comunes

Los síntomas suelen aparecer y desaparecer, y pueden incluir:

- > Dolor o cólicos abdominales
- > Distensión abdominal o gases
- > Diarrea, estreñimiento o alternancia entre ambos
- > Cambios en la apariencia o frecuencia de las evacuaciones
- > Alivio de las molestias después de evacuar

El estrés, ciertos alimentos, los cambios hormonales y las alteraciones en la rutina pueden influir en los síntomas.

¿Quiénes tienen mayor riesgo?

El IBS puede afectar a personas de todas las edades y antecedentes, pero ciertos factores se asocian con una mayor probabilidad de presentar síntomas.

El riesgo puede ser mayor si una persona:

- > Tiene antecedentes personales o familiares de afecciones digestivas

- > Experimenta niveles altos o constantes de estrés
- > Tiene antecedentes de ansiedad o depresión
- > Ha tenido una infección gastrointestinal en el pasado
- > Experimenta cambios en la rutina, el sueño o los hábitos alimenticios
- > Es sensible a ciertos alimentos o cambios en la dieta

El IBS se diagnostica con mayor frecuencia en mujeres y suele comenzar en la adultez temprana, aunque los síntomas pueden desarrollarse en cualquier etapa de la vida.

Cuándo consultar con un/a profesional de salud

Es importante hablar con un/a proveedor/a de atención médica si presentas:

- > Síntomas digestivos persistentes
- > Síntomas que interfieren con la vida diaria
- > Dolor nuevo o que empeora
- > Pérdida de peso inexplicada, sangrado o síntomas nocturnos

Un/a profesional puede ayudar a descartar otras afecciones y analizar opciones de tratamiento adecuadas.

Preguntas para hacerle a tu proveedor/a

Si experimentas síntomas digestivos persistentes, considera preguntar:

- > ¿Qué tipo de IBS podría tener?
- > ¿Es necesario realizar estudios para descartar otras afecciones?
- > ¿Qué cambios en la alimentación podrían ayudar con mis síntomas?
- > ¿Cómo afecta el estrés al IBS y qué opciones de apoyo existen?
- > ¿Qué opciones de tratamiento son adecuadas para mis síntomas?
- > ¿Cuándo debería dar seguimiento o buscar atención adicional?

Estas conversaciones pueden ayudar a orientar una atención que se adapte a tus necesidades.

La salud digestiva está estrechamente relacionada con el estrés y el bienestar general. Si los síntomas están afectando tu día a día, hay apoyo disponible y no tienes que manejarlo solo/a.