

ESTRÉS Y ANSIEDAD

MEDICINA INTEGRAL

TRATAMIENTO INTEGRAL DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD
CON TERAPIA DE ACOPIO, TERAPIA DE EXPOSICIÓN Y
REACTIVACIÓN, TERAPIA DE ACTUACIÓN,
ACTIVIDADES DE GRUPO Y
OTROS EJERCICIOS Y TÉCNICAS



COLON IRRITABLE

- Doctor, *“como y me hincho”*.
- Ahá.
- Y tengo gases.
- Ahá.
- Y todo el abdomen me hace ruido.
- Ahá
- Además tengo problemas para ir de cuerpo. Soy muy estreñida. Aunque a veces tengo diarrea.
- ¿Y qué más?
- Bueno, siento pesadez luego de comer, aunque no siempre.
- Ahá.
- Y a veces repito la comida.
- ¿Algo más????
- Me duele el hígado, y la cabeza, a veces también la región anal.
- ¿Y no tiene acidez?
- ¡Siii! ¡Casi todos los días!

- *¡Doctor!, ¿qué le pasa???!!!!!!!”*



(El médico se desmayó, abrumado por tantos síntomas)

Si bien algo exagerado, este es un diálogo que habitualmente se da, cuando las personas consultan por síntomas compatibles con colon irritable.

El *Síndrome de intestino irritable* vulgarmente conocido como “colon irritable” es uno de los padecimientos más comunes de los seres humanos, produciendo malestar periódico, consultas médicas y ausencia laboral.

Los **síntomas** que suelen acompañar este cuadro son:

- distensión y pesadez luego de comer (“como y me hincho”)
- ruidos abdominales (borborigmos), flatulencias, gases
- alteración de la evacuación: diarrea, estreñimiento o alternancia de ambas.
- alteración de la forma o consistencia de la materia fecal (desde heces muy duras hasta líquidas o disgregadas)
- dolor o discomfort abdominal que disminuye con la defecación
- empeora con ciertas comidas: verduras de hoja, lácteos.
- Empeora en situaciones de estrés emocional o luego de las mismas

Estos síntomas suelen presentarse por períodos. Molestan a la persona durante dos o tres días, quizás una semana, luego desaparecen y se vuelven a repetir, generalmente durante o después de una situación de estrés.

Síntomas fuera del aparato digestivo:

Puede acompañarse de:

- Cefalea, migraña
- dolor pelviano femenino
- vejiga irritable: orinar con frecuencia, malestar luego de orinar
- contractura muscular
- dolor lumbar
- cansancio, fatiga

Lo emocional:

El colon irritable reconoce un componente emocional. Sobre todo si ocurrió algún evento estresante, o hay alguna preocupación que no se puede manejar.

Como decimos habitualmente “cuando uno está emocionalmente bien come algo pesado y no siente nada, y cuando uno está mal, hasta un té o un vaso de agua le pueden caer mal”.

Lo genético:

Suele haber un componente hereditario en las personas con colon irritable, ya sea por un componente genético o por heredarse cierta hipersensibilidad intestinal, o heredarse la expresión en el tubo digestivo de las tensiones emocionales (somatización).

Lo infeccioso:

En algunos casos de colon irritable hay una gastroenterocolitis infecciosa en su origen. La persona relata “hace muchos años tuve una diarrea y desde entonces me sucede esto”.

Cerebro-Emociones-Síntomas digestivos:

Si bien el colon irritable no es una enfermedad psicológica, muchos trastornos de ansiedad o la depresión pueden dar síntomas de colon irritable. Hemos observado que “si alguien padece síntomas colon irritable todos los días, durante más de 20 días, hay que pensar en otro diagnóstico asociado al colon irritable, quizás un trastorno de ansiedad”, como el pánico, la fobia, la ansiedad generalizada, obsesiones corporales, etc. Por ejemplo, una persona puede tener a veces crisis de colon irritable, y otras veces crisis de molestias abdominales por angustia o fobia. El tratamiento es diferente, aunque los síntomas son también digestivos. Para esto es necesario realizar un diagnóstico completo, psico-neuro-gastroenterológico, vinculando cerebro, emociones y síntomas digestivos.

Diagnóstico:

El diagnóstico es clínico, a través de la historia clínica de la persona. Sin embargo, es necesario descartar otras enfermedades, como enfermedad celíaca, infecciones, enfermedades inflamatorias, pólipos u otras. Los estudios complementarios no hacen diagnóstico, descartan otras enfermedades.

Recordemos que es fundamental el diagnóstico psicológico asociado o no al colon irritable.

Tratamiento:

El colon irritable no desaparece, no hay un tratamiento que lo elimine. Sin embargo, si la persona lo aprende a manejar, se va a sentir mucho mejor, disminuyendo la cantidad y la intensidad de los episodios de dolor o discomfort abdominal.

- 1) **Conocer:** Lo primero, consiste en conocer la enfermedad, las características personales. Cada colon irritable es diferente, porque cada persona es diferente. Tiene que aprender a reconocer los síntomas de *su colon irritable* para poder tratarlo a tiempo. Para esto es fundamental la alianza entre el médico y la persona.
- 2) **Distinguir:** Síntomas de colon irritable, de síntomas digestivos producidos por enfermedad ansiosa.
- 3) **Aceptar:** Lo segundo es aceptar que el colon irritable no va a desaparecer. Sin embargo, uno puede estar muy bien si lo aprende a manejar. E incluso puede disminuir en intensidad si se realiza un buen tratamiento.

4) La medicación:

No hay una medicación específica para el colon irritable. Toda medicación se ajusta a los síntomas que padece la persona.

- a) Antiespasmódicos para el dolor: trimebutina, pargeverina, anticolinérgicos, butilhoscina, octilonio entre otros.
- b) Si esto no mejora, recomendamos en casos de mucho dolor o distensión el uso de dosis bajas de bromazepam o alprazolam en dosis bajas, antes de las comidas principales, por períodos cortos, durante las crisis, y suspenderlos después. Supervisado por un especialista.
- c) Esomeprazol, lanzoprazol si se acompaña de acidez estomacal.
- d) Loperamida en caso de diarrea
- e) Antibióticos: se suelen indicar en casos de colon irritable con diarrea, asociados a una gastroenteritis en su origen.
- f) Pro-bióticos: su uso es controversial.
- g) Medicamentos que aumentan la serotonina cerebral, como sertralina, paroxetina, escitalopram. No están indicados aún en el colon irritable. Sin embargo, son útiles en las enfermedades por ansiedad o depresión aún con síntomas digestivos. Y pueden disminuir indirectamente los síntomas de colon irritable.
- h) Fibras: plantago ovata, cassia agustifolia, en caso de constipación. Aunque al principio pueden dar distensión abdominal.

4) **Terapia:** en muchos casos es necesario realizar terapia psicológica orientada al conocimiento de las propias emociones y al manejo del estrés. En este sentido, la Terapia Cognitiva Conductual es la que ha demostrado mejores resultados. Aunque la terapia debe ser complementaria de la medicación, sobre todo si hay enfermedad por ansiedad o depresión asociadas.

5) **Dieta:** recomendamos hacer una dieta *solamente durante los períodos de crisis* de colon irritable, que habitualmente son unos pocos días. Luego se retoma una dieta general.

Evitar:

- azúcar y dulces en general
- lácteos en general: leche, yogur, quesos de todo tipo, ricota
- harinas en general: pan, pizza, tartas, facturas, galletitas dulces
- fritos,
- verduras de hoja, crudas y cocidas,
- cítricos: naranja, pomelo
- frutas en general,

- cerveza,
- gaseosas, jugos naturales
- papa, batata, remolacha
- legumbres: lenteja, arveja, porotos
- choclo
- salvado de trigo

Alimentos sugeridos

- arroz, polenta, con aceite y queso de rallar
- zapallo, calabaza,
- zanahoria hervida
- pollo, carne de vaca o cerdo,
- filet de pescado hervido,
- caldo sin verduras,
- tomate sin piel y semillas,
- fiambres suaves: jamón cocido, lomito
- huevo hervido,
- manzana o banana
- gelatina diet,
- tostadas de pan blanco,
- mermelada dietética,
- agua,
- jugo dietético diluído.

Una vez que la persona se repone, se va ampliando la dieta muy lentamente, hasta volver a comer de todo (salvo alguna comida que *habitualmente* no tolere la persona, como por ejemplo los casos de intolerancia a los lácteos). Incluso se puede acompañar la comida con medio vaso de vino tinto bueno (por ejemplo malbec).

Como hemos visto, el colon irritable no es una enfermedad maligna, sino sólo algo molesta, que cuando uno aprende a manejar, se siente mucho mejor.

Lo fundamental es hacer un diagnóstico correcto en *toda* la persona. Y luego elegir el tratamiento *adecuado*.

Dr. Juan José Cuadro Moreno
Psiquiatra-Gastroenterólogo