

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Nov 30, 2023

Síndrome del intestino irritable: ¿qué tratamientos funcionan?

El síndrome del intestino irritable (SII) es una afección que puede causar dolor de estómago, calambres, hinchazón, estreñimiento y diarrea. No existe una cura para el síndrome del intestino irritable, pero los cambios en el estilo de vida y los tratamientos pueden mejorar los síntomas.

Hable con su médico para decidir qué tratamientos son adecuados para usted. Para obtener más información sobre el SII y sus síntomas, consulte nuestro prospecto: *Síndrome del intestino irritable: ¿qué es?*

Estilo de vida y dieta

Llevar un diario de síntomas

Ciertas cosas en tu vida, como el estrés y ciertos alimentos, pueden provocar los síntomas del SII. Es posible que el médico te recomiende llevar un diario de síntomas.

Esto le permitirá hacer un seguimiento de cuándo tiene síntomas, para que pueda ver si algo parece desencadenarlos. Una vez que identifique un posible desencadenante, puede tomar medidas para evitarlo.

Manejo del estrés

Muchas personas tienen brotes de los síntomas del SII cuando se sienten estresadas. Por lo tanto, tomar medidas para controlar el estrés suele ser uno de los primeros tratamientos que recomiendan los médicos. Las cosas que podrías probar incluyen:

- Ejercicios de respiración profunda
- meditación
- yoga
- clases de relajación, y
- Hacer ejercicio regularmente.

Síndrome del intestino irritable: ¿qué tratamientos funcionan?

Hablar con un consejero o unirse a un grupo de apoyo para el SII también puede ayudar. Su médico puede ayudarle a explorar sus opciones.

Cambiar tu dieta

A veces, las personas con síndrome del intestino irritable tienen dificultades para digerir ciertos alimentos, lo que puede empeorar sus síntomas. Estos alimentos pueden incluir:

- Productos lácteos
- alimentos que contienen un tipo de azúcar llamado fructosa, y
- café y otras bebidas que contienen cafeína.

Es posible que debas eliminarlos de tu dieta por completo si notas que están causando un brote de tu SII.

Con la ayuda de un diario de síntomas, es posible que puedas identificar los alimentos que empeoran tu SII. Pero es una buena idea consultar con un médico o un dietista antes de hacer cualquier cambio en su dieta. Evitar ciertos alimentos puede complicarte la vida y es fácil perderse nutrientes importantes.

Algunas personas descubren que su síndrome del intestino irritable mejora cuando eliminan un tipo de carbohidrato que es difícil de absorber para el cuerpo. Estos hidratos de carbono se denominan FODMAP. Puede preguntarle a su médico o dietista para obtener detalles sobre **una dieta baja en FODMAP**, o buscar en línea.

Si el estreñimiento es uno de los síntomas del síndrome del intestino irritable, es posible que te beneficies de comer más **fibra** (específicamente fibra soluble, que se descompone en el agua). La fibra es una sustancia voluminosa que el cuerpo no puede digerir. El volumen adicional ayuda a que las heces sean grandes y blandas, y ayuda a que los intestinos funcionen correctamente. Las buenas fuentes de **fibra soluble** en los alimentos incluyen:

- Cebada
- Salvado de avena
- Frijoles, y
- Frutas y verduras específicas (por ejemplo, manzanas, fresas, peras, zanahorias, guisantes y aguacates).

También puedes conseguir suplementos de fibra en farmacias o tiendas naturistas. Algunos ejemplos son la cáscara de ispaghula y la metilcelulosa. Asegúrate de beber mucha agua si estás tomando suplementos de fibra. La fibra a veces da aliento a las personas o las hace sentir hinchadas.

Los suplementos probióticos pueden mejorar el síndrome del intestino irritable en algunas personas. Puedes comprarlos en forma de yogures o cápsulas que contienen "bacterias beneficiosas".

La idea es que estos se sumen a las bacterias útiles que viven en los intestinos y ayudan en la digestión. Las investigaciones sugieren que los probióticos con un tipo específico de bacteria, llamada *Bifidobacterium infantis*, podrían ser particularmente útiles en el SII.

Ejercicio

El ejercicio puede ser útil para algunas personas con síndrome del intestino irritable, especialmente para el estreñimiento. Pero hay menos evidencia de que pueda ayudar con el dolor de estómago.

medicamentos

Si los cambios en el estilo de vida y la dieta no hacen lo suficiente para mejorar los síntomas, los medicamentos también pueden ayudar. Entre estas se incluyen:

- medicamentos antiespasmódicos, que ayudan a controlar los músculos que rodean los intestinos
- Medicamentos para la diarrea
- medicamentos para el estreñimiento, y
- Antidepresivos.

Sus medicamentos pueden cambiar dependiendo de los síntomas que tenga (por ejemplo, estreñimiento o diarrea).

Medicamentos antiespasmódicos

Los antiespasmódicos pueden ayudar con el SII, especialmente si su síntoma principal es dolor o hinchazón. Estos medicamentos actúan relajando la pared del intestino.

Las personas a menudo toman antiespasmódicos durante una semana más o menos en un momento en que su SII empeora. Es mejor tomar estos medicamentos cuando los síntomas se exacerban, en lugar de tomarlos todos los días. Los antiespasmódicos a veces pueden causar efectos secundarios, como náuseas, ojos secos, boca seca y mareos.

El aceite de menta funciona de la misma manera que los antiespasmódicos. Podría ayudar a reducir el dolor y la hinchazón. Puedes comprar aceite de menta en forma de gotas o tabletas en una farmacia. El aceite de menta a veces causa acidez estomacal como efecto secundario.

Medicamentos para la diarrea

Los médicos suelen recomendar un medicamento llamado loperamida para tratar los episodios de diarrea en el SII. Puedes comprarlo tú mismo en una farmacia. Algunas personas tienen efectos secundarios leves de la loperamida. Estos incluyen mareos, estreñimiento y náuseas.

Si la loperamida no funciona para usted, hay otras opciones. Hable con su médico acerca de lo que podría ser mejor para usted.

Medicamentos para el estreñimiento

Si uno de sus síntomas principales es el estreñimiento, es posible que primero desee intentar comer más fibra o tomar suplementos de fibra. Si esto no ayuda, también puedes probar con un laxante para ayudarte a ir al baño.

Síndrome del intestino irritable: ¿qué tratamientos funcionan?

Si no puedes tomar laxantes, o si los laxantes de venta libre no ayudan lo suficiente, es posible que el médico te recomiende tratamientos disponibles solo con receta médica.

Antidepresivos.

Algunos antidepresivos parecen ayudar con el síndrome del intestino irritable. El médico podría sugerirte un antidepresivo si otros tratamientos no han ayudado y sigues teniendo dolor.

Necesita tomar un antidepresivo todos los días para que funcione. Es probable que no sienta los beneficios durante al menos 2 o 3 semanas.

Los antidepresivos pueden causar efectos secundarios, como náuseas, aumento de peso, fatiga y sequedad de boca. Sin embargo, los médicos a menudo recetan antidepresivos en una dosis más baja para el SII que para la depresión. Por lo tanto, podría haber menos posibilidades de efectos secundarios.

Otros tratamientos

Algunas investigaciones muestran que la hipnoterapia podría ayudar a las personas con SII a relajarse y hacer frente a sus síntomas. Si te sometes a este tratamiento, un terapeuta te ayudará a concentrarte en tus síntomas y en lo que puedes hacer al respecto mientras te encuentras en un estado de relajación.

La terapia cognitivo-conductual es un tratamiento de conversación (psicoterapia). Su objetivo es cambiar la forma en que piensa sobre su enfermedad y darle más control sobre ella. Los estudios han sugerido que podría ayudar a las personas a tener menos síntomas del SII.

Si la mayoría de los síntomas del síndrome del intestino irritable están relacionados con el dolor, el médico también podría derivarte a un especialista en dolor o a una clínica.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

