

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Nov 30, 2023

Síndrome del intestino irritable: ¿qué es?

El síndrome del intestino irritable (SII) es una afección que puede causar dolor de estómago, calambres, hinchazón, estreñimiento y diarrea. Afecta a aproximadamente 12 de cada 100 adultos en el Reino Unido. Las mujeres son más propensas que los hombres a contraer el síndrome del intestino irritable. No hay cura, pero los cambios en el estilo de vida y los tratamientos pueden ayudar a aliviar los síntomas.

qué es?

El síndrome del intestino irritable afecta a partes del sistema digestivo.

Los médicos no están seguros exactamente de lo que sucede en tu cuerpo si tienes SII. Pero creen que los músculos que forman la pared del intestino no funcionan tan bien como deberían. El intestino es la parte del sistema digestivo que convierte los alimentos que el cuerpo no necesita en desechos sólidos. Los músculos del intestino generalmente se tensan (contraen) y se relajan de manera coordinada para mover los alimentos a lo largo del intestino.

Pero estas contracciones pueden ser más fuertes y durar más de lo normal si tienes SII, que puede causar hinchazón, calambres y diarrea. O pueden ser más débiles de lo normal, lo que significa que los desechos permanecen en el intestino durante más tiempo de lo habitual. Si esto sucede, se puede absorber demasiada agua de los desechos, lo que provoca estreñimiento.

Los médicos también creen que el síndrome del intestino irritable podría estar relacionado con problemas con la forma en que el cerebro se comunica con el intestino, y que a veces se envían mensajes equivocados a los nervios que controlan los músculos intestinales. Tu cerebro puede hacer esto cuando estás bajo estrés o te sientes ansioso.

Eso no significa que todo el SII esté en tu mente: las señales de tu cerebro causan cambios físicos reales en tu cuerpo. Pero explica por qué su estado de ánimo o sus emociones pueden afectar su SII.

No sabemos por qué las personas contraen el síndrome del intestino irritable. No hay una causa obvia que los médicos puedan detectar. Y las personas con síndrome del intestino

Síndrome del intestino irritable: ¿qué es?

irritable no tienen ningún problema estructural grave con sus intestinos. Probablemente hay varias cosas diferentes que actúan juntas para causar la afección en lugar de una causa específica. También puede ser más propenso a contraer el síndrome del intestino irritable si alguien de su familia lo tiene.

Cuáles son los síntomas?

El síndrome del intestino irritable afecta a las personas de diferentes maneras. Sin embargo, todas las personas con síndrome del intestino irritable experimentan dolor y malestar, que a menudo desaparecen por un tiempo una vez que defecan o expulsan gases. También puedes hacer lo siguiente:

- Tiene diarrea o estreñimiento, o episodios de ambos
- Se siente hinchado
- Tiene líquido resbaladizo y espeso en las heces (mucosidad)
- Siente como si sus intestinos no estuvieran completamente vacíos después de defecar.

Los síntomas del síndrome del intestino irritable pueden exacerbarse en momentos de estrés y dificultades emocionales.

Las personas sin síndrome del intestino irritable tienen este tipo de síntomas de vez en cuando. Pero si tienes SII, estos síntomas los tienes con mucha más frecuencia que la mayoría de las personas.

A veces, a las personas les preocupa que su síndrome del intestino irritable pueda provocar una enfermedad más grave, como el cáncer. Pero el síndrome del intestino irritable no daña el intestino ni causa problemas más graves.

Sin embargo, los síntomas del síndrome del intestino irritable también pueden ser un signo de enfermedades más graves, por lo que es importante que se examinen. También debe asegurarse de consultar a un médico si:

- Sangre en las heces
- perder peso sin motivo, o
- Se siente cansado todo el tiempo.

Para diagnosticar el síndrome del intestino irritable, el médico podría recomendar que se realicen pruebas para descartar otros problemas. Estos pueden incluir análisis de sangre, pruebas de heces, radiografías o una colonoscopia.

Durante una colonoscopia, el médico inserta un tubo delgado y flexible con una pequeña cámara en su extremo en el ano. Al mover el tubo hacia el interior del intestino, el médico puede detectar posibles problemas.

Muchas personas con síndrome del intestino irritable tratan de lidiar con sus síntomas por sí mismas. Pero puede marcar una gran diferencia si habla con su médico. Juntos pueden encontrar maneras de mejorar sus síntomas a través de cambios en su dieta y estilo de vida,

Síndrome del intestino irritable: ¿qué es?

y con tratamientos. Para obtener más información, consulte nuestro prospecto *Síndrome del intestino irritable: ¿qué tratamientos funcionan?*

Qué me va a pasar?

Los síntomas pueden mejorar con el tiempo, pero el síndrome del intestino irritable no suele desaparecer por completo. Es posible que te tranquilice saber que el síndrome del intestino irritable no daña tus intestinos ni provoca enfermedades más graves. La gravedad de su efecto depende en gran medida de si le impide hacer las cosas que quiere hacer.

Aprender sobre tu síndrome del intestino irritable puede ayudarte a sentirte más en control y a manejar mejor tus síntomas. Unirse a un grupo de apoyo podría ayudar. Es posible que el médico te recomiende uno en tu zona.

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.

