

¿Qué es la colitis?

Dr. Arturo Martínez Contreras

Los trastornos funcionales del Colon son un conjunto de enfermedades que afectan al intestino grueso. En este artículo nos referiremos principalmente a uno de ellos: el Colon Irritable, que como indica su nombre, es la irritación del intestino grueso a causa de diferentes agentes externos a él, siendo una enfermedad muy común en el mundo occidental.

Existe una alteración en la función del intestino grueso que hace que exista estreñimiento o en otros casos diarrea y que se acompaña de algunos síntomas que posteriormente mencionaremos. Esta enfermedad también es conocida en nuestro medio como Colitis, Intestino Perezoso, etc. Afectando con mayor frecuencia a las mujeres que a los hombres (proporción 4:1) y generalmente sus síntomas aparecen a partir de la adolescencia, teniendo mayor prevalencia entre los 20 y 30 años de edad. El impacto provocado en la vida del paciente es muy importante ya que es reflejado directamente en su economía, actividad laboral, y calidad de vida; y a pesar de que todos los días sufre de este padecimiento y constantemente esté bajo tratamiento médico, son muy pobres los resultados, causado esto porque solo un 25 a 30% de los pacientes acude a consulta y prefieren el uso de cuidados domésticos o medicina tradicional.

¿Cuáles son los síntomas?

Sus síntomas más comunes son estreñimiento o evacuaciones semilíquidas, dolor e inflamación abdominal, e incapacidad para evacuar gases. El primero de estos se caracteriza por la presencia de evacuaciones secas, muy duras que se presentan de una a tres veces por semana y que algunos de nuestros pacientes refieren que cuando viajan, o están en situaciones de stress se agrava, las evacuaciones semilíquidas se presentan dos o tres en un mismo día, y al igual que el estreñimiento se agrava con situaciones de stress; el dolor se presenta como un cólico, esto es, como un calambre o espasmo en el abdomen que aumenta y disminuye de intensidad y que en ocasiones llega a ser tan intenso que se puede confundir con enfermedades agudas abdominales como la apendicitis, y a la vez disminuye al defecar o evacuar gases; la distensión o inflamación abdominal inician generalmente después de la comida y conforme avanza la tarde se agrava, acompañándose de ruidos intestinales audibles a distancia, al llegar la noche el paciente generalmente no soporta la ropa, y no se ve afectado el sueño comenzando el día siguiente sin inflamación, y al igual que los demás síntomas el defecar y evacuar gases disminuye la molestia. Además en algunos casos se presenta moco en las evacuaciones o hemorragia.

¿Qué factores La desencadenan?

Son múltiples los factores que ocasionan el desencadenamiento de los síntomas y son: los Genéticos y/o hereditarios, Psicosociales, Variaciones en la dieta o intolerancia a alimentos, Infecciones gastroentéricas, Hipersensibilidad visceral y Alteraciones en la motilidad. Como lo mencioné al inicio, en nuestra cultura occidental cada vez es más frecuente y es debido a que el

stress cotidiano y la dieta baja en fibra, alta en irritantes, exceso de harinas refinadas y bebidas gaseosas permiten que esta enfermedad prevalezca cada vez con mayor frecuencia en nuestro medio.

¿Diagnóstico?

Aunque en nuestros tiempos los métodos de diagnóstico son cada vez más eficaces, es una enfermedad que se llega al diagnóstico a través del cuadro clínico, siempre y cuando se hayan descartado enfermedades orgánicas (como cánceres en el tubo digestivo, parasitosis, etc.) y metabólicas (como diabetes, hipertiroidismo, lupus, etc.) que puedan encontrarse agregadas y aumenten o simulen los síntomas, siendo para esto útiles estudios como el ultrasonograma abdominal, colon por enema, exámenes de excremento y de sangre. Para esto se realizó un consenso internacional donde los principales expertos del mundo establecieron los criterios para el diagnóstico conocidos como los criterios de Roma II, y se basan en que los síntomas de malestar y dolor abdominal se encuentren presentes por 12 semanas, en los últimos 12 meses y acompañados de 2 o más de los síntomas que se mencionan previamente y apoyan el diagnóstico.

Signos de alarma

Los principales signos y síntomas que enumeré con anterioridad nos ayudan a corroborar nuestro diagnóstico pero si estos se acompañan de: Anemia, Fiebre, Sangre fresca en las evacuaciones, pérdida de peso de manera inexplicable, presencia de síntomas nocturnos, Historia Familiar de cáncer y por último, el punto más importante, que es el inicio de los síntomas en un paciente mayor de 50 años. Todos ellos pueden considerarse signos o síntomas de alarma y se debe acudir al médico a la brevedad posible para que este descarte alguna enfermedad anexa.

Tratamiento

Obviamente el tratamiento se enfoca hacia la disminución de los síntomas como primer manejo y el mejoramiento de los hábitos alimenticios, siendo auxiliados por el tratamiento farmacológico. Es necesario que nuestro paciente esté muy bien informado de los mecanismos que ayudan a disminuir o aumentar los síntomas y que esta enfermedad no es y tampoco causa cáncer, además hacerle ver al paciente que no es una enfermedad curable pero sí controlable y en medida que conozca a fondo los factores precipitantes serán mejorados sus síntomas. La corrección de los hábitos alimenticios debe iniciar por introducir al paciente en que si estos no mejoran, el alivio de los síntomas será mínimo, la disciplina que se le induce a nuestro paciente es básica: los principales alimentos que deben ser retirados de la dieta son los lácteos y todos sus derivados, harinas refinadas como tortillas de harina, pan blanco, etc. También las leguminosas como son frijoles habas, lentejas. Bebidas gaseosas y embriagantes, legumbres y alimentos con sorbitol como el chicle. El aumento en la ingestión de líquidos, el ejercicio y la ingesta de fibra diariamente mejorara los síntomas; es necesario la ingesta de 20 a 30 gramos de fibra al día, para darnos una idea en nuestro medio se ingieren aproximadamente de 5 a 10 gramos de fibra diarios.

El tratamiento farmacológico se enfoca básicamente en el control de los síntomas, actualmente los medicamentos agonistas y antagonistas de la serotonina ayudan a mejorar considerablemente la inflamación del colon con o sin estreñimiento según sea el caso, el tegaserod ya está de venta al público en México y el alosetron no ha sido aprobado para su uso, la dimeticona ayuda a disminuir la distensión abdominal y la administración de suplemento de fibra como la metilcelulosa, polycarbofil, o psyllium plantago. Para el manejo del colon irritable con diarrea se recomienda el uso de loperamida y colestiramina. El uso de antidepresivos como la imipramina es muy benéfico para la disminución de los síntomas, ya que el aumento del estrés aumenta considerablemente los síntomas.

Conclusión

Primeramente deben de saber que el Colon Irritable es una enfermedad que no es curable pero sí controlable, y solo con una adecuada educación de nuestros pacientes se llega a un adecuado manejo de la misma; la dieta es básica para llegar a una mejoría de los síntomas. Como segundo punto es que es una enfermedad muy frecuente y que no debe tomarse a la ligera y su manejo adecuado debe ser llevado a cabo por un especialista en Gastroenterología, y por último el manejo de las alteraciones en la conducta debe ser manejado por un especialista en Psiquiatría.