

# Síndrome del colon irritable

(IBS, en inglés)

## ¿Qué es el síndrome del colon irritable?

El síndrome del colon irritable no es una enfermedad. Es una serie de síntomas que algunas personas tienen en diferentes momentos de la vida. Los síntomas van y vienen (aparecen y desaparecen). Los síntomas pueden aparecer por varias razones.

Al intestino grueso se le llama colon. El síndrome del colon irritable es cuando hay problemas en la forma en que trabaja el colon. El agua y los nutrientes de la comida que se ha digerido parcialmente pasan por el intestino delgado y llegan al colon. Luego, el colon absorbe el agua y los nutrientes. El resto sale lentamente del cuerpo cuando se hace popó.

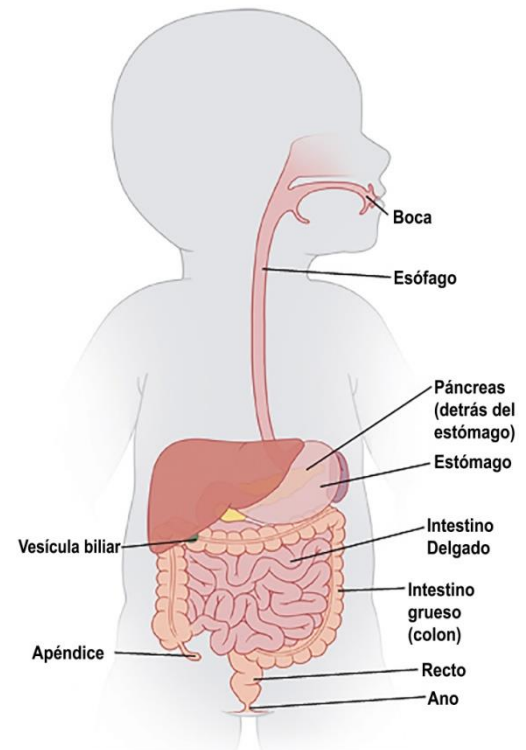
Para hacer popó, los músculos del colon y del resto del cuerpo tienen que trabajar juntos. Cuando este proceso no trabaja como debe, lo que está adentro del colon no se mueve bien. Este contenido podría moverse demasiado rápido o demasiado lento por el colon. Eso puede causar cólicos, panza hinchada, estreñimiento o [diarrea](#). Este contenido podría moverse demasiado rápido o demasiado lento por el colon. Eso puede causar cólicos, gases, estreñimiento o diarrea. A uno niños hasta les afecta al movimiento normal del colon. Sienten cólicos cuando los gases o el popó se mueven por el colon. No se sabe por qué algunas personas tienen el síndrome del colon irritable y otras no. Es un problema que tiende a correr en familia.

## ¿Qué hace que aparezca este síndrome?

El estrés puede hacer que el movimiento en el colon sea rápido o lento. Eso puede afectar a las personas que tienen el síndrome del colon irritable. El estrés también puede hacer que aparezca el síndrome.

También, la comida puede ser una causa. Distinta comida puede afectar a cada niño de forma diferente. Algunas de las causas conocidas son:

- Las comidas con mucha grasa, como las comidas fritas, los helados y otros productos derivados de la leche.
- El chocolate y la cafeína.
- Las bebidas gaseosas.
- Comer mucho.



## ¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden aparecer y desaparecer. Pueden desaparecer por mucho tiempo y luego regresar sin ninguna razón. Los síntomas pueden ser:

- Dolor de panza.
- Panza hinchada.
- Popó que no se ve normal.
- Cuando termina de hacer popó, quedarse con la sensación de querer hacer más.
- Popó aguado, diarrea o mucosidad en el popó.
- Estreñimiento o esforzarse al hacer popó.
- De repente tener ganas de hacer popó.

No hay ninguna prueba para diagnosticar el síndrome del colon irritable. Con frecuencia, los médicos diagnostican este problema por los síntomas que les describe una persona. El médico puede hacer algunos exámenes para asegurarse de que no sea alguna otra enfermedad que se parece al síndrome del colon irritable.

## ¿Cómo se trata?

El síndrome del colon irritable no se cura, pero un tratamiento puede aliviar los síntomas.

### Alimentación

- Coma menos alimentos que le causan el síndrome del colon irritable o no los coma para nada. Le puede servir llevar un diario de lo que su hijo come. Así se puede dar cuenta qué le causa los síntomas de este síndrome.
- Dele a su hijo más frutas, verduras y comidas con mucha fibra, como frijoles, palomitas de maíz, y pan y cereales integrales.
- Dele a su hijo 4 o 5 comidas pequeñas durante el día en vez de 3 comidas grandes.
- Es muy importante que tome agua durante todo el día. Esto le ayudará a no tener gases, panza hinchada y estreñimiento. Pregúntele al médico cuánto líquido debe tomar su hijo.

### Medicamentos

Hable con el médico antes de darle medicamentos a su hijo.

- Los suplementos de fibra pueden ayudar con el estreñimiento.
- Puede ser necesario darle laxantes a su hijo cuando está estreñido.
- También hay medicamentos que le pueden ayudar a su hijo cuando tiene diarrea.
- El médico puede darle a su hijo medicamentos para el dolor y para ayudar a controlar los gases, el estreñimiento, la diarrea y las ganas repentinas de hacer popó.

### Control del estrés

Aprender a manejar el estrés puede ayudar a los niños que tienen el síndrome del colon irritable. Trate de que su hijo hable con usted o con sus amigos sobre los problemas que tiene o sobre el estrés que siente. Los ejercicios de relajación pueden ayudarle cuando se sienta estresado. Si la causa del estrés es un problema médico, díglele a su hijo que hable con el médico.

Díglele a su hijo que el síndrome del colon irritable no es una enfermedad mortal. Hable con los maestros del niño para ver si lo pueden dejar ir al baño cuando él lo necesite. Se ha demostrado que la terapia conductual cognitiva y la hipnoterapia ayudan a controlar los síntomas del síndrome del colon irritable.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo:

- Tiene fiebre y usted no puede ver ninguna otra señal de infección.
- Vomita y no puede comer ni beber como de costumbre.
- Ha hecho popó aguado con sangre.
- No va a la escuela porque le duele la panza.
- Ha bajado de peso sin haberlo intentado.
- Tiene necesidades especiales de cuidados de salud que no se cubrieron en esta hoja informativa.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento**