

El colon irritable se asocia a crisis nerviosas o tensionales.

# Una Enfermedad de los Tiempos Modernos

*La acelerada vida moderna no nos permite tener hábitos normales de alimentación ni digestión, aumentando así las enfermedades crónicas en diferentes lugares del aparato digestivo. Una de las más comunes es el colon irritable.*

Nadie puede decir con certeza a qué se debe el síndrome de “colon irritable”, pero se asocia normalmente con el estrés. Desde ese punto de vista, si se considera que en los últimos años gran parte de las consultas médicas estuvieron relacionadas con afecciones tensionales o nerviosas, es entendible que se haya registrado un aumento en pacientes que sufren de dolencias en el colon.

Todavía no existe ninguna cura para este mal, pero los médicos recomiendan un manejo del estrés, dietas y medicamentos para mantenerlo bajo control.

El colon o intestino grueso, que mide aproximadamente 1,5 metros, es la parte final del tubo digestivo. Una pequeña bolsa, llamada “ciego”, une el intestino delgado con el colon y su trabajo es absorber el agua y sales de los alimentos que han sido consumidos y transformar en heces los desechos que quedan.

El colon rodea al intestino delgado y se divide en colon ascendente, transverso, descendente y sigmoide. La enfermedad y el dolor se pueden dar en cualquiera de esas áreas y todas se tratan por igual.

Los individuos que sufren de colon irritable son aquellos que tienen dicho órgano más sensible de lo normal y reaccionan de forma intensa a situaciones de mucha presión. Si bien el estrés es más común que la enfermedad mencionada, los síntomas de éste se manifiestan en los lugares con mayor sensibilidad.

Para el doctor cirujano y gastroenterólogo del Instituto Médico Quirúrgico “Gastrolap”, Manuel Segovia Cornejo, *“el estrés está muy relacionado con esta enfermedad,, por lo que la población en edad productiva es la más propensa a tener colon irritable, especialmente los profesionales de alta competitividad, .esta patología también es mucho mas frecuente en mujeres de edad media con ocupaciones laborales tensionadas y de gran responsabilidad Las personas de campo, que llevan una vida más relajada, es muy difícil que tengan colon irritable”*.

Por lo anterior, no hay **signos** que puedan **revelar** de manera inmediata cuándo alguien sufre del colon. La forma de realizar un diagnóstico es descartando primero las otras patologías intestinales, es decir, se trata de una enfermedad con diagnóstico por exclusión.

Los síntomas comunes son: la hinchazón, gases, trastorno en el hábito digestivo (constipación y/o diarrea), calambres, intolerancia de ciertos alimentos y mucosidad en la materia fecal. Sin embargo, el doctor Segovia recomienda jamás autotratarse, porque *“puede llevar por un camino equivocado, por ejemplo, un cáncer de colon tiene un tiempo en el cual es tratable y si el tiempo pasa, se vuelve irrecuperable y se pierde un paciente”*.

Cuando existe un diagnóstico de “colon irritable”, es fundamental evitar las comidas que producen gases, como legumbres, espárragos, habas, repollo, brócoli o melón; y consumir pequeñas cantidades de comida sana, por ejemplo, carne a la plancha y pollo sin piel, además de bastante fruta y verduras. (fibras)

Pero lo más importante es preocuparse de la salud emocional, ya que son las tensiones las que mantienen activo este síndrome. Se reconoce como una enfermedad crónica porque, aunque exista un tratamiento y se eliminen las dolencias, basta un momento de presión para tener una recaída.

#### **Recomendaciones:**

- Alguna terapia de relajación
- Hacer deporte y ejercicios de respiración
- Buscar tiempo para divertirse
- Comer cuatro veces al día
- Sentarse a la hora de ingerir los alimentos
- Masticar bien y sin tragar aire
- Caminar diez minutos después de comer
- Evitar la comida chatarra
- Evitar los condimentos y frituras
- No beber alcohol ni fumar
- Prescindir de los productos lácteos
- Evitar las bebidas gaseosas y chocolates
- Tomar mucha agua, y comer mucha fibra

The logo for 'Gastrolap' is displayed in a stylized, rounded font with a reddish-brown color. The letters are thick and have a slight shadow effect, giving it a three-dimensional appearance.