

*“En este tipo de enfermedades hay una relación cuerpo-mente. Por eso es muy importante que la persona pueda descubrir qué es lo que ejerce tanta presión. Eso es lo que hacemos en el consultorio y desde el psicoanálisis. Porque cuando conocemos cuál es el ‘detonante’, podemos empezar a ‘desactivar la bomba’. Eso resuelve el 50% del problema”, explica Marcela Barilari, psicoanalista del Centro Dos.*

Un 20% de las personas adultas, en especial las mujeres, sufren esta enfermedad. Aunque puede llegar a hacerse crónica, es posible mejorar la calidad de vida con hábitos saludables y ayuda terapéutica.

## Colon irritable: aprender a convivir

Fuente: Revista Sophia

El colon irritable, o síndrome de intestino irritable (SII), es uno de los llamados “trastornos funcionales del aparato digestivo”. Los síntomas son crónicos y recurrentes, y es común que se acompañen de otras molestias, como la presencia de moco en la material fecal, hinchazón y gases.

Es incómodo, doloroso y, según el grado, limitante. Es, además, la segunda causa de ausentismo laboral después del resfrío. Un gran número de pacientes se sienten incomprendidos por sus familiares y amigos, y avergonzados por sus síntomas. Muchos sienten que su enfermedad domina y condiciona su vida y sus actividades. No quieren salir a comer, al cine o a reuniones sociales por temor a síntomas incómodos, como la diarrea y el dolor abdominal. Sólo

visitan lugares con baños limpios y de rápido acceso. Es común que las mujeres se quejen de dificultades que tienen con la ropa a causa de la hinchazón del abdomen.

Hasta el momento no se conoce una causa orgánica que provoque este síndrome. Sin embargo, el estrés y los factores psicológicos pueden funcionar como detonantes.

El SII no es mortal ni acorta la vida de quienes lo padecen, así como tampoco predispone a tener otras enfermedades. Pero sí es importante descartar otros problemas de salud.

Como se trata de un problema que se puede padecer por mucho tiempo el tratamiento tiene que

apuntar a mejorar la calidad de vida de quien lo sufre.

La automedicación no sólo no ayuda, sino que puede complicar el cuadro. El uso de laxantes, por ejemplo, puede empeorar las molestias.

Si bien para cada persona el tratamiento será diferente, se sugieren abordajes generales que incluyen modificaciones en la dieta, medicamentos para mejorar el hábito evacuatorio, remedios para controlar la diarrea y analgésicos abdominales para aliviar el dolor.

A eso se suma un tratamiento integral que ayuda a mejorar la calidad de vida y a desarrollar herramientas para aprender a vivir con el problema.

### + La alimentación

Es una de las claves para lograr la mejoría de los síntomas. Si predomina la diarrea, no abusar de cítricos, legumbres, verduras frescas y lácteos. En cambio, si hay constipación, no consumir demasiadas harinas y carnes, e ingerir fibras bajo control médico. También ayuda no saltarse ninguna comida y comer sin apuro, con moderación y disfrute.

### Algunas falsas creencias

- 1. Es un problema puramente emocional.** Los trastornos son reales y existe una motilidad intestinal con disturbios, una hipersensibilidad y problemas en la conexión cuerpo-mente.
- 2. Es una enfermedad grave.** Es molesta, pero benigna.
- 3. Puede conducir al cáncer.** Este síndrome NO aumenta el riesgo de desarrollar pólipos colónicos o cáncer.
- 4. Los síntomas son menores.** Varían según la persona y, en algunos casos, limitan las actividades cotidianas.
- 5. Todos es causado por el estrés y la ansiedad.** En realidad, en algunos casos, funcionan como detonantes de los síntomas, pero existen también otros factores, y en algunas personas el estrés no es decisivo.

Fuente: [www.colonirritable.com.ar](http://www.colonirritable.com.ar)