International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders
IFFGD
700 W. Virginia St., #201
Milwaukee, WI 53204
Phone: 414-964-1799
Toll-Free (In the U.S.): 888-964-2001
Fax: 414-964-7176
Internet: www.iffgd.org

(108-S) © Copyright 1993-2014 by the International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders

Respondes con el Intestino? Algunos consejos de como manejar un Intestino Irritable

Por: Barry Blackwell, M.D., University of Wisconsin Medical School, Milwaukee, WI, Traducido por Lic. en Psicología, Monica Schmulson. México DF.

La conexión del intestino y el cerebro.

El intestino y el cerebro se desarrollan en la misma parte del embrión humano. Por lo tanto, no es de sorprenderse que el tracto gastrointestinal cuenta con un suministro muy rico de terminaciones nerviosas por lo que en ocasiones se le conoce como "el pequeño cerebro". El intestino cuenta con algunas de las mismas terminaciones nerviosas y neurotransmisores que el cerebro con el cual se mantiene ligado a través del núcleo grande (el locus ceruleus). Esta colección de células nerviosas es en parte responsable de controlar la ansiedad y el miedo, que podría explicar el porque estas emociones se pueden asociar con el funcionamiento colonico.

¿Respondes con el intestino?

La conexión entre el cerebro y el cuerpo se puede demostrar fácilmente. Cuando se les pide a las personas que imaginen alguna situación que produzca ansiedad (como tomar un examen, hablar en público, o tener un desacuerdo con el jefe), todos tienen una respuesta tanto emocional como física. Esta es la manera en que el sistema nervioso central se prepara para el reto. Los sentimientos emocionales pueden incluir el miedo, la ansiedad, el estrés, la aprehensión o la duda. Las sensaciones físicas pueden incluir la tensión muscular, sudoración, palpitaciones, falta de aire, dolores abdominales. Cada individuo difiere en cuales emociones o sensaciones puede sentir y también en darse cuenta de lo que esta pasando en su mente o su cuerpo. Para algunos, su "blanco corporal" es el intestino. Esto podría ser hereditario en parte, el Síndrome de Intestino Irritable en ocasiones es familiar. Lo que es más, ciertos individuos son más "sensibles a los síntomas" que otros, es como si se encendiera un amplificador y estuvieran mas en contacto con lo que sucede en sus cuerpos. El porque esto sucede, no queda claro. Las personas varían en el grado de comunicación verbal o corporal del estrés. Esto podría en parte, ser aprendido.

En los niños el dolor abdominal es una respuesta muy común a las preocupaciones, y podría ser reforzado inadvertidamente por la atención de los padres o al evitar una situación de estrés, por ejemplo faltar a la escuela. Otra posibilidad es que las personas que son "sensibles a los síntomas" podrían haber sido olvidados emocionalmente o más aún, abusados físicamente durante la infancia y como consecuencia son mas alertas a lo que sucede en sus cuerpos y mas alarmados con las reacciones del mismo así como menos capaces de expresar sus emociones. Cualquiera que sea la razón, cualquier individuo que "responda con el intestino" o sea "sensible a los síntomas", o ambos, se encuentra en riesgo de sentir síntomas de Síndrome de Intestino Irritable bajo circunstancias de estrés.

¿El Síndrome de Intestino Irritable: Causa, Consecuencia o Coincidencia?

Es muy difícil de separar la causa y el efecto, ya que el intestino y el cerebro están tan íntimamente ligados. Las dificultades diarias así como los problemas prolongados (un trabajo difícil, una relación tensa) pueden provocar un intestino irritable. Sin embargo, también es cierto que los síntomas que esto produce como diarrea, urgencia para evacuar, incontinencia o dolor, son igualmente estresantes. Esto crea una situación de "el huevo y la gallina" en donde es imposible separar la causa del efecto. Lo que complica todo aún mas, es el hecho de que tanto los desórdenes emocionales como los digestivos, son muy comunes. El intestino irritable, la depresión, el pánico y la ansiedad por si solos, ocurren en por lo menos una de cada diez personas. Con esto, no es de sorprenderse que los síntomas emocionales y la disfunción del intestino ocurran generalmente de manera simultánea en una misma persona, sin importar la causa ni el efecto.

Si una persona sufre de un episodio de depresión, pánico o ansiedad y es una persona que responde a través del intestino, con toda seguridad sentirá un empeoramiento de sus síntomas de intestino irritable en tanto sus desordenes emocionales persistan.

El Vivir Día a Día y el Intestino Irritable

Vivir con Intestino Irritable no es fácil. Las evacuaciones impredecibles, dolorosas o frecuentes, y las heces liquidas, apestosas o estreñidas pueden entorpecer la vida diaria, inducir un estigma y crear una situación vergonzosa. La perdida de la dignidad, del control, la imagen corporal distorsionada, la actividad física reducida y las restricciones en la dieta son problemas a los que se tienen que enfrentar. Estos pueden interferir con el trabajo y los eventos sociales de formas tanto sutiles como obvias- incluyendo actividades de ocio y relaciones sexuales.

Todos o algunos de estos temas de ajuste considerables pueden crear fatiga, depresión, ansiedad o problemas de sueño. Las personas que manejan el cansancio con el café o los refrescos, o la ansiedad con la comida chatarra, el alcohol, o tabaquismo, le crean a sus ya sensibles intestinos más problemas.

Tu Medico y Tu

Otra diferencia que distingue a una persona de la otra es el grado en que las personas se preocupan o obsesionan con las sensaciones de su cuerpo y con la necesidad de consultar al medico. Esto puede verse influenciado por el temor a la enfermedad ya sea por experiencias personales previas o enfermedades en otros miembros de la familia o amigos cercanos. Esta sensación de vulnerabilidad aumentada en algunos individuos puede llevar a la gente a buscar seguridad en visitas repetitivas al medico y a pedir varias pruebas y medicinas. El celo terapéutico o de investigación de algunos médicos puede llevar a las personas por un camino de consultas por diversos médicos, la dependencia a ciertos medicamentos, la invalidez y el rol de enfermedad. Los síntomas de intestino irritable pueden contribuir a esto ya que son en muchas ocasiones crónicos e intermitentes, y su causa es incierta. Por razones obvias, es importante acudir a un medico que entiende tu condición y al que le tengas confianza.

CONSEJOS DE CÓMO MANEJAR LA ENFERMEDAD

- Aprende a reconocer tus emociones y respuestas corporales ante el estrés. Cierra los ojos e imagina una situación estresante. ¿Eres sensible a los síntomas, o respondes con el intestino?
- Escribe un diario por uno o dos meses que te ayude a identificar las situaciones que provocan tu respuesta ante el estrés.
- En lo posible, trata de evitar aquellas situaciones que provoquen tu respuesta ante el estrés.
- Aprende nuevas técnicas de cómo manejar y disminuir tu vulnerabilidad ante estas situaciones estresantes. Esto podría involucrar un entrenamiento reafirmante para manejar con mayor eficacia a las personas que te intimidan, aprender nuevas técnicas de exanimación, o practicar hablar en público. La mayoría de las librerías tienen libros de autoayuda para aprender a manejar estas situaciones.
- Entrénate a reducir las respuestas del intestino a través de la relajación, los ejercicios respiratorios o las técnicas de meditación. De nuevo queremos enfatizar que existen manuales para ayudar con estas técnicas.
- Únete a un grupo de apoyo para ayudar a resolver tus problemas y compartir las soluciones.
- Encuentra a un medico comprensivo. Otras personas con Síndrome de Intestino Irritable te pueden ayudar a localizar médicos con conocimiento de este desorden.
- Si piensas que tienes un problema emocional (como depresión, pánico o ansiedad) que puede estar empeorando tu intestino irritable, pide ayuda. Por su química compartida, las medicinas que actúan calmando la mente también pueden aliviar al intestino.
- Si necesitas ayuda en encontrar nuevas técnicas de manejo o un mejor entendimiento de las conexiones entre la mente y el intestino, pide a tu Gastroenterólogo que te recomiende un profesional especializado en la salud mental que pueda ayudarte. Este podría ser un psicólogo, o un psiquiatra, de preferencia uno que sepa acerca del Síndrome de Intestino Irritable y que trabaje con tu medico.

Cómo obtener más información

Nota: Si quiere ponerse en contacto con una de las siguientes organizaciones, es posible que necesite la ayuda de un intérprete o algún familiar o amigo bilingüe. No todas las organizaciones ofrecen asistencia en español.

Las opiniones expresadas son únicamente del autor y no necesariamente de la International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders (IFFGD). El IFFGD no garantiza ni endosa ningún producto mencionado en este artículo ni afirmación hecha por el autor y se deslindan de cualquier responsabilidad relacionada con el mismo.

Este articulo de ninguna forma debe reemplazar el conocimiento o diagnostico de su medico. Aconsejamos que visite a su doctor en cuanto surja algún problema medico que requiera del cuidado de un especialista.

El IFFGD es una organización educativa y de investigación, sin ánimo de lucro. Nuestra misión es informar, asistir y apoyar a las personas afligidas por algún problema gastrointestinal. Para mayores informes, o permiso para reproducir este articulo, por favor comuníquense al IFFGD, 700 W. Virginia St., #201, Milwaukee, WI 53204. O visite nuestras páginas web: www.iffgd.org o www.aboutibs.org.