

Introducción

Mi nombre es Oscar Roberto López. Soy licenciado en Psicología desde el 2000 por la Universidad Complutense de Madrid. Desde entonces he decidido orientar mi carrera al estudio de las Enfermedades Psicosomáticas y más concretamente al Colon Irritable. La razón para ello es que desde muy pequeño tuve este diagnóstico y sé en propia piel la incompreensión con la que cuentan estos trastornos.

Esta Web está dedicada a todas las personas que como yo sufren de Colon Irritable y somos muchas. Se calcula que entre un 8 y un 17% de la población mundial la padecen y que más del 70% de las personas que acuden al especialista de aparato digestivo reciben este diagnóstico. Pero para ser una enfermedad tan común es una gran desconocida. Aquí encontrará respuesta a preguntas tales como:

- ¿Qué es el Colon Irritable?
- ¿Cuáles son sus causas o está todo en los "nervios"?
- ¿Existen posibilidades de tratamiento eficaces?

Confío en que la información que aparece en estas páginas les sea de utilidad y les sirva para adquirir un mejor conocimiento de que significa exactamente este diagnóstico y de sus posibilidades reales de tratamiento. Para ello apporto mis conocimientos como Psicólogo pero sobre todo mi experiencia personal y mi búsqueda de mejora.

Un afectuoso saludo.

¿Qué es el Colon Irritable?

El Colon Irritable es un trastorno incomprendido que se suele achacar a los nervios. Se pueden escuchar frases como "pero si el médico te ha dicho que no tienes nada, que es sólo cuento"... "Es que es muy nervioso y por eso tiene Colon Irritable" ... " Pues no tienes ninguna enfermedad,... bueno sí tienes Colon Irritable pero eso son los nervios".

Pero frases como las anteriores tienen explicación si entendemos el caos que significa su diagnóstico:

- El Colon Irritable es lo que los médicos llaman una enfermedad funcional, es decir, no existe ningún correlato orgánico que les permita diagnosticarlo. Por esta razón se le atribuye a los nervios de la persona; cosa, que como explico en la sección de causas, es cierto solo en parte.
- Se trata de una enfermedad por exclusión. Cuando se han realizado pruebas tales como Colonoscopias, rectoscopias, enemas de opaco, ... y se hayan descartado otras patologías... tienes Colon Irritable.
- El Colon Irritable es un cajón desastre, en el que viene a entrar cualquier persona con problemas digestivos a la que no se le puede hacer otro diagnóstico..
- Dependiendo de la gravedad para una persona puede significar únicamente una leve molestia y otra puede tener serios problemas personales, sociales y/o laborales.

Otra forma de entenderlo mejor es conociendo su sintomatología más habitual:

- Fuertes dolores de barriga, que habitualmente se alivian al ir al servicio.
- Gases.
- Diarrea.
- Estreñimiento.
- Alternancia de periodos de diarrea y estreñimiento.
- Fatiga.

Tratamiento

Tiene que ir enfocado hacia las causas que lo provoca, sumar todo lo positivo que un abordaje mixto físico y mental puede aportarnos y adaptarse a los problemas específicos de cada persona.

En lo referente a la ALIMENTACIÓN:

El aparato digestivo tiene como funciones más destacadas las de digerir y asimilar los nutrientes presentes en los alimentos ingeridos. Por muy buena que fuera nuestra alimentación es imposible que nuestra salud sea óptima si estos procesos no se producen de forma eficaz.

Para ayudar en el proceso digestivo se han seguir las siguientes indicaciones:

1. Reducir o a ser posible evitar el consumo de los siguientes alimentos ya que son difícilmente digeribles por el organismo:

- Azúcar blanca.
- Cafeína.
- Exceso de grasas en una sola comida (ej. Fritos)
- Productos lácteos y trigo de ser alérgico o presentar intolerancia.
- Bebidas Gaseosas
- Colorantes, conservantes y aromas artificiales (lo que reconozco que es prácticamente misión imposible).

2. Toma de suplementos dietéticos: Promueven las diferentes funciones del sistema digestivo y nos ayudan a suplir posibles carencias de nutrientes producto de los alimentos procesados, alteraciones en nuestras dietas, cambios en el estilo de vida, carencias constitucionales, ...:

- Complejo Polivitamínico: Ayude a reparar las deficiencias en

nutrientes fruto de las malas digestiones. Siendo alguno de los efectos más importantes:

- La vitamina C: Contrarresta la acidosis, favorece el sistema inmunológico.
- El grupo de vitamina B: Desempeña un papel fundamental para el Sistema Nervioso Central, de tal manera que niveles bajos en el organismo llevan consigo una reacción física al estrés disfuncional. Esta vitamina es conocida como la vitamina anti-estrés.
- La vitamina A: Interviene en la formación de la mucosa que recubre los intestinos.
- El Zinc: Mejora la reacción al estrés y en el tratamiento de los procesos inflamatorios y participa en la formación de fibras colágeno.
- El magnesio: Un inadecuado nivel en el organismo perjudica el peristaltismo intestinal.
- Probióticos: Ayuda a repoblar las paredes intestinales de su flora natural.
- Fibra: Ayuda a la formación de las heces y por ende a que se pueda producir un adecuado movimiento intestinal.
- Combinación de enzimas digestivas: Participan en la digestión de los alimentos. Si bien en este caso se habrá de tener la precaución de:
 - NO tomar con el estómago vacío.

- No tomar en caso de úlceras en el aparato digestivo.

En lo referente al Estrés:

1. Aprendizaje de técnicas de relajación:

- Respiración Diafragmática.
- Relajación Muscular Progresiva
- Entrenamiento con Biofeedback
- Grafoterapia

2. Realización de ejercicio físico: El ejercicio físico es una potente arma contra el estrés si bien para que esto sea así hay que hacerse desde la siguiente óptica:

- Se trata de hacer ejercicio físico agradable tal como andar, montar en bicicleta,... no de ganar una olimpiada. Esto último llevaría a tener más estrés y a empeorar el trastorno.
- Lo adecuado sería dedicarle 30-40 minutos 3-4 veces por semana. NO VALE hacer en un día 5 horas y no volver hacer nada en un mes, siendo esto también perjudicial.
- Que la actividad elegida sea de su agrado, porque difícilmente se persevera en algo que no agrada.
- Consultar con su médico para que le aconseje antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio.

3. Apoyo psicológico: Mejorar la autoestima, la confianza en uno mismo, tener alguien con quien compartir los síntomas y preocupaciones, ...

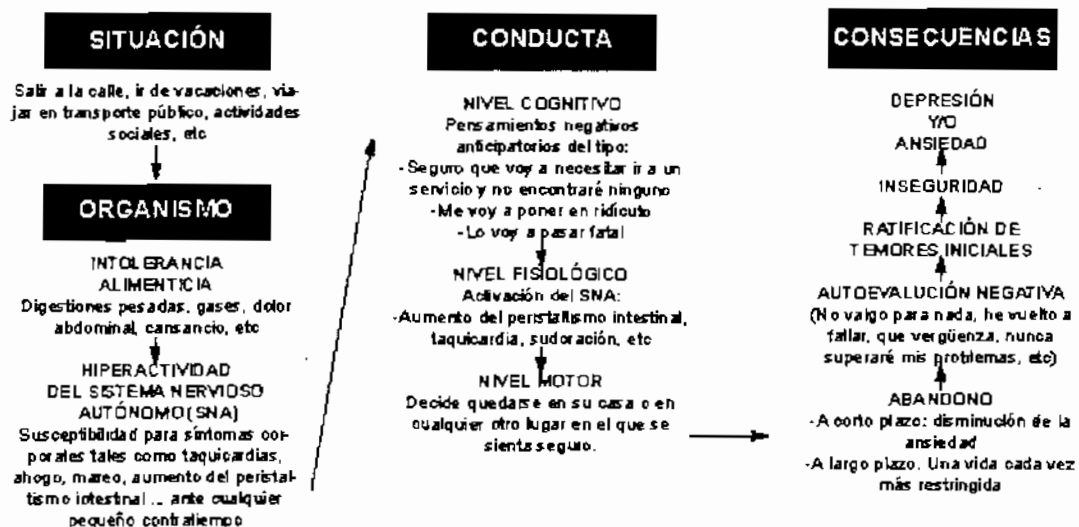
4. Diversión: Bailar, reír, ver una buena película, un buen masaje, una buena ducha,... es un gran

antídoto contra el estrés y un homenaje a uno mismo.

AGORAFOBIA TIPO "COLON IRRITABLE"

Los anteriores apartados pueden considerarse como un tratamiento tipo para la mayoría de los casos de Colon Irritable, pero en cuadros más graves con habituales ataques diarreicos a menudo erráticos e impredecibles, se pueden desarrollar comportamientos agorafóbicos. Si la agorafobia se define como intenso miedo a situaciones o lugares donde escapar puede resultar difícil o embarazoso o donde en caso de aparecer una crisis de angustia inesperada puede no disponerse de ayuda; la agorafobia tipo "Colon Irritable" se podría definir como un intenso miedo a situaciones en las que sientan que no van disponer de un cuarto de baño en casa de que se presenten los síntomas ya comentados. Esto puede hacer que la persona llegue a tener tanto miedo que no se alejen del baño y convierta su sistema digestivo en el centro de su vida; que sólo acudan a sitios que conozcan que van a tener servicios públicos disponibles, que hagan rutas hasta su lugar de estudio, trabajo o diversión en función de la disponibilidad o no de baños; etc ... En definitiva su vida y su libertad quedan muy restringidas.

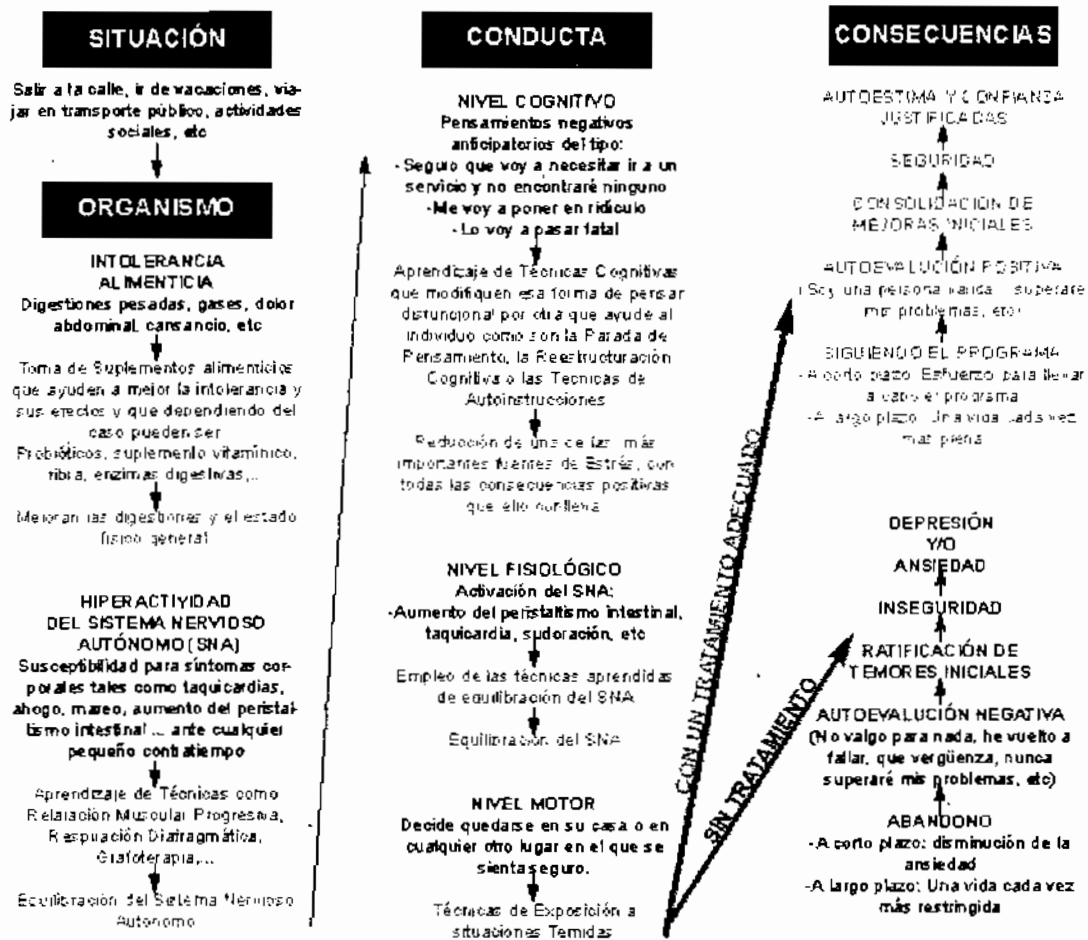
En el siguiente cuadro, realiza un análisis para que se comprenda con más exactitud este circuito del miedo que entra en juego en los peores casos de Colon Irritable:



La solución en este punto pasa en primer lugar por tratar las Variables del Organismo reseñadas como son la Intolerancia Alimenticia y la hiperactividad del Sistema Nervioso Autónomo y una vez que se ha avanzado en estos campos, acudir a un tratamiento psicológico como en cualquier agorafobia, que tiene como principal arma, aunque no única, las técnicas de Exposición. Para que esta tenga éxito se han de seguir los siguientes pasos:

- Hacer una lista en la que de forma precisa se recojan las situaciones que se temen o eviten.
- Afrontarlas una a una y en grado de dificultad de menor a mayor, pasando de una a otra únicamente después de superar el anterior.
- Las exposiciones deben ser regulares y prolongadas, es decir, como ejemplo si tienes miedo a ir en Metro, no vale ir en el un par de estaciones, hay que permanecer mínimo una 1 hora, aunque solo hayas tenido problemas los 5 primeros minutos del trayecto. Además mejor si vas en metro todos los días durante una semana aunque no tengas síntomas que estar un día 4 horas y no volver a subir en dos meses.
- Recordar que las más leve tentativa siempre facilita la siguiente, y aunque no se consiga un éxito "total", esto no es un fracaso, sino una experiencia que nos ayudara en nuestro siguiente reto.
- Tener presente que nos vamos a sentir seguramente incómodos durante las exposiciones e incluso desearíamos abandonar, pero este es el precio que tenemos que pagar si queremos disfrutar de una vida en libertad.

En el cuadro siguiente aparece sintetizado el tratamiento que propongo para poder afrontar con garantías de éxito el Colon Irritable. En color negro aparecen los problemas que disparan la problemática, en color violeta lo que hacer ante ella y en color rojo las consecuencias de la intervención:



Como se puede apreciar se fundamenta en un tratamiento multicomponente en el que se unen distintas formas terapéuticas que por si mismas ya tendrían un efecto positivo sobre el Colon Irritable y que al combinarse se potencian mutuamente.