

COLON IRRITABLE Y ACUPUNTURA

El síndrome de colon irritable (SCI) se caracteriza por dolor abdominal crónico, diarrea y estreñimiento alternantes, sin causas orgánicas. Los Criterios de Roma III dan el diagnóstico. Con frecuencia se presentan otras manifestaciones: reflujo gastroesofágico, dispepsia intermitente, distensión abdominal, flatulencia, eructos, náuseas, dolor torácico no cardíaco, fatiga, malos hábitos de sueño, fibromialgia, síntomas urinarios, dolor de espalda, coito doloroso, depresión y ansiedad. Los pacientes se ven afectados por el estrés y aproximadamente la mitad recuerda un evento estresante previo al inicio del SCI.



Es la enfermedad gastrointestinal más frecuente (prevalencia del 10-15%) y comprende del 25-50% de las remisiones a gastroenterología. Es la segunda causa de ausentismo laboral después del resfriado común, con costos anuales de \$ 30 billones de dólares en Estados Unidos.



Dr. Lázaro Tarazona Cáceres // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com

Asociado a discapacidad y deterioro significativo de la calidad de vida, ya que hasta el 40% de los pacientes tienden a evitar las actividades sociales, viajes, e incluso trabajar por miedo a los síntomas.



SIGNOS DE ALARMA QUE REQUIEREN ESTUDIO:

- Aparición después de los 50 años.
- Familiares con cáncer de colon o enfermedad intestinal inflamatoria.
- Síntomas nocturnos.
- Pérdida de peso.
- Anemia.
- Sangre oculta en heces.
- Parasitismo.
- Artritis o dermatitis.
- Malabsorción.
- Disfunción tiroidea.

TRATAMIENTO

La medicina moderna concibe el SCI como crónico e incurable, donde el tratamiento con antiespasmódicos, antidiarreicos, y antidepresivos se centra en el alivio de los síntomas intestinales con efectos limitados, haciendo que muchos pacientes busquen la medicina alternativa. La acupuntura ha sido ampliamente utilizada en varios trastornos gastrointestinales funcionales, con 12 millones de tratamientos por año en los EE.UU.

La medicina china mira al paciente con SCI como un todo. Considera además de los criterios

diagnósticos, los otros síntomas presentes y específica sus formas particulares: ¿la diarrea es al levantarse?; el trastorno del sueño es ¿por dificultad para quedarse dormido?, o, ¿es que se despierta fácilmente en la noche?, etc. Esta individualización del paciente es importante para un tratamiento racional e integral con acupuntura, identificando los Factores Patógenos y Órganos Internos involucrados (Riñón, Hígado, Estomago, Bazo-Páncreas).



Existe gran cantidad de estudios de acupuntura y SCI, algunos de ellos son:

- Una revisión sistemática de estudios clínicos indicando que la acupuntura es mejor que los medicamentos convencionales en la mejoría global de los síntomas.
- Una revisión sistemática y meta-análisis de estudios clínicos sugieren que la moxibustión (aplicación de calor en puntos de acupuntura) puede proporcionar beneficios a los pacientes con SCI.
- Un estudio experimental de Huan-Gan Wu del Instituto de Acupuntura y Meridianos de Shanghai concluye que la modulación de la secreción de la sustancia P y polipéptido intestinal vasoactivo podría ser el principal efecto de la electroacupuntura en el tratamiento de SCI.



Dr. **Lázaro Tarazona Cáceres** // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com

Varios estudios concluyen que la acupuntura mejora la calidad de vida de los pacientes con SCI. Para comprobar que no es sugestión del paciente (efecto placebo), el Hospital Universitario de Heidelberg y el Hospital Universitario Tübingen de Alemania realizaron un estudio con pacientes demostrando que esto se debe a la acción de la acupuntura sobre el tono del sistema nervioso parasimpático. Eugena Stamuli y colaboradores de la Universidad de York, Inglaterra con un estudio clínico (ECA) multicéntrico concluyeron en términos costo-efectividad que la acupuntura puede ser rentable para los que tienen SCI más severo.

RECOMENDACIONES

Evite:

- Situaciones que le generen estrés.
- Comer en exceso y después de las 6pm.
- El consumo de comida chatarra o muy condimentada.
- Alimentos que aumentan la flatulencia, como lácteos, frijoles, cebollas, apio, zanahoria, plátanos, albaricoque, ciruela, coles de Bruselas, germen de trigo, galletas saladas.
- Fibra no insoluble (salvado).



Promueva:

- Ejercicio.
- Comer en horarios adecuados.
- Ambiente agradable y tranquilo para las comidas principales.
- El uso de Cúrcuma como condimento.
- Ingesta de fibra soluble (psyllium).
- Dieta blanda con consumo de pescado o carne magra como el cordero y algunas verduras según tolerancia.