

Colitis por ansiedad

El síndrome de intestino irritable es un trastorno intestinal que en México sufren entre el 15 y 40 por ciento de su población, según la Organización Mundial de Gastroenterología.

El cuadro clínico se caracteriza por tres síntomas principales: dolor o malestar abdominal, distensión abdominal y cambios en la defecación.

Hay pacientes que presentan un cuadro clínico continuo, aunque en la mayor parte de los casos es intermitente, tienen episodios de mejoría y de recaída.

Alimentación inadecuada, el estrés, y ciertos medicamentos agudizan la sintomatología. Sin embargo, también algunos parásitos y patógenos, como las amibas, pueden inducir al síndrome del intestino irritable, así como consumir poca fibra, tener lapsos de ayuno prolongados y consumir grandes cantidades de grasas y de irritantes.

Sin embargo, también hay una alta prevalencia de factores psicológicos y psiquiátricos en el síndrome de intestino irritable. Entre 40 y 50 por ciento de los pacientes padecen ansiedad, depresión o un trastorno mixto.

El rango de edad en que se presenta la colitis va desde los 15 hasta los 65 años de edad, pero quienes más lo padecen están entre los 30 y 45 años, y actualmente este grupo se está extendiendo a edades más tempranas. Comienza a ser más frecuente entre los 15 y 25 años, debido al aumento de la ansiedad asociada a la interacción en redes sociales, al confinamiento y a la pandemia del Covid-19.

La mejor forma de detener esta enfermedad es con un cambio en el estilo de vida. El síndrome de intestino irritable puede mejorar con una dieta saludable rica en fibra, ejercicio regular y si el paciente lo requiere con atención psicológica.

También puede mejorar con la ingesta de probióticos, pero es importante siempre consultar a un médico especialista que determine el tratamiento adecuado para cada persona.

Fuente:

Gaceta UNAM. (s. f.) <https://www.gaceta.unam.mx/colitis-por-ansiedad-cada-vez-mas-frecuente-en-jovenes/>