

SIGA

SU

INSTINTO

Lovelace
Women's Hospital

Gastroenterology Clinic
505.727.7833

Síntomas gastrointestinales que no puede ignorar

Todos hemos experimentado ese momento incómodo en que el vientre hace un ruido sordo durante una entrevista de trabajo o nos vemos obligados a salir corriendo del cine en busca del baño más cercano, que hace que nos perdamos la escena más emocionante de la película. Si sufre de síntomas gastrointestinales (GI), como gases, estreñimiento o diarrea, definitivamente usted no está solo. El médico puede determinar si sus síntomas son signos de advertencia de problemas GI graves que requieren tratamiento.

LA VERDAD INCÓMODA.

Si bien los trastornos GI son frecuentes, a muchos de nosotros nos avergüenza hablar sobre nuestros síntomas, incluso con nuestro médico. Los problemas GI pueden ser incómodos y perturbadores. Por ejemplo, el síndrome de colon irritable, uno de los trastornos GI más frecuentes, es la principal causa de ausentismo laboral.

Esto es lo que necesita saber: aunque usted podría sentir vergüenza al hablar sobre diarrea o deposiciones con sangre, su médico no se siente avergonzado. El médico lo ha visto todo—y más. Esos signos vergonzosos, en realidad, son indicios importantes sobre lo que está sucediendo en su cuerpo. Si no los informa a su médico, corre el riesgo de que este pase por alto algún problema potencialmente grave. De hecho, los problemas GI no son la única causa de síntomas abdominales; las afecciones en el útero y los ovarios pueden producir signos de advertencia similares. Si todavía se siente incómodo al hablar sobre los detalles, intente escribirlos y entregue la lista a su médico. Buscar atención médica puede aliviar las molestias, mejorar su calidad de vida y tratar la causa subyacente del problema.

¿Cuándo debería consultar a un médico?

Todos experimentamos un episodio ocasional de dolor GI, en especial, si estamos bajo estrés o comemos algo que no nos cae bien. No obstante, si los síntomas persisten o interrumpen sus actividades diarias, es momento de consultar al médico.

Los síntomas GI graves requieren atención médica inmediata. Estos incluyen:

- Sangre en la materia fecal
- Cambio en los hábitos del intestino
- Acidez persistente (reflujo ácido)
- Dificultad para tragar
- Incontinencia
- Náuseas o vómitos (en especial si observa sangre en el vómito)
- Pérdida o aumento de peso imprevistos

MEDIDAS DE ACCIÓN

Mantenga un registro de sus síntomas, incluya qué comió y cuándo se produjeron los síntomas. Esto le ayudará al médico a hacer un diagnóstico preciso. Consulte a su médico cómo puede reducir el riesgo de padecer cáncer colorrectal y cuándo debería comenzar los exámenes.

LOS TRASTORNOS GASTROINTESTINALES FRECUENTES INCLUYEN LOS SIGUIENTES:



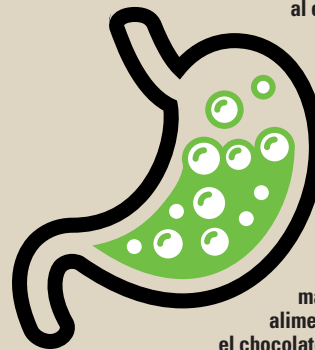
Cáncer colorrectal (Colorectal Cancer, CRC).

Más de la mitad de los cánceres GI son cánceres del colon y del recto. El CRC es el cuarto cáncer diagnosticado con más frecuencia y representa el ocho por ciento de todos los casos nuevos de cáncer en 2016. La buena noticia es que los exámenes reducen las muertes provocadas por el CRC. De hecho, no fumar, mantener una dieta saludable y hacer ejercicio con frecuencia puede reducir el riesgo de desarrollar CRC. El Grupo de Trabajo de Servicios Preventivos de EE. UU. recomienda que los adultos en riesgo promedio comiencen los exámenes a los 50 años (a los 45 para los afroamericanos). La frecuencia de los exámenes depende del tipo de prueba.

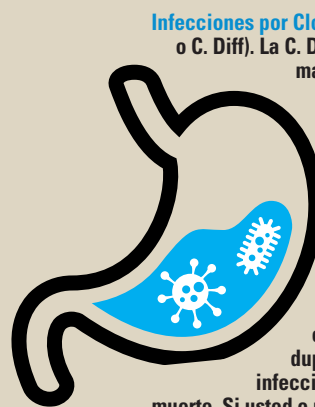


Síndrome de colon irritable (Irritable Bowel Syndrome, IBS).

Del 10 al 15 % de los adultos estadounidenses padece IBS, en especial, las mujeres. El IBS describe un grupo de síntomas que incluyen dolor abdominal o molestias y cambios en los patrones intestinales. Puede producir diarrea o estreñimiento (o ambos), hinchazón, mucosidad blanquecina en la materia fecal y la sensación de no haber terminado de defecar. El IBS es tratable. Si sospecha que padece IBS, registre lo que come y cuándo tiene síntomas, y luego consulte a su médico.



GER y GERD. El reflujo gastroesofágico (Gastroesophageal Reflux, GER) se produce cuando los contenidos del estómago vuelven al esófago y causan acidez (reflujo ácido). Los incidentes ocasionales de GER no son un motivo de alarma. Sin embargo, el GER reiterado puede ocasionar enfermedad por reflujo gastroesofágico (Gastroesophageal Reflux Disease, GERD), una forma más grave de reflujo ácido. Aproximadamente el 20 % de la población sufre de GERD y es el diagnóstico GI más frecuente. Sin tratamiento, la GERD puede, a la larga, causar complicaciones más graves. Las personas que tienen sobrepeso o fuman son más propensas a desarrollar GERD. Evite los alimentos que causan GER o que lo agravan. El café, el chocolate, los productos con tomate y las comidas grasosas son algunos de los disparadores más frecuentes.



Infecciones por Clostridium Difficile (también llamada C. Difficile o C. Diff). La C. Diff es una bacteria que se encuentra en la materia fecal y causa inflamación del colon.

Tradicionalmente, los ancianos presentaban más riesgos, en especial, los que tomaban antibióticos. Aunque alrededor del 80 % de las infecciones por C. Diff se transmiten en entornos de atención médica, el incremento de cepas de C. Diff resistentes a los antibióticos está ocasionando un aumento de infecciones entre las personas que normalmente no presentan riesgos. Las hospitalizaciones y los casos de muerte ocasionados por infecciones por C. Diff se duplicaron entre 2002 y 2012, y este tipo de infecciones constituye ahora la novena causa GI de muerte. Si usted o un ser querido está hospitalizado, asegúrese de que los proveedores de atención médica se laven bien las manos antes y después de tratarlo.