

Original link: http://www.acog.org/For_Patients/Search_Patient_Education_Pamphlets_-_Spanish/Files/Problemas_del_sistema_digestivo

SP120, October 2010

ACOG publications are protected by copyright and all rights are reserved. ACOG publications may not be reproduced in any form or by any means without written permission from the copyright owner. This includes the posting of electronic files on the Internet, transferring electronic files to other persons, distributing printed output, and photocopying. Requests for authorization to make photocopies should be directed to: Copyright Clearing Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923 (978) 750-8400

Problemas del sistema digestivo



Su sistema digestivo descompone los alimentos que consume y permite que su cuerpo absorba los **nutrientes**. Su cuerpo necesita nutrientes para crecer y producir energía. Algunos problemas del sistema digestivo pueden afectar la manera en que su cuerpo usa los nutrientes. Uno de los problemas más graves es el cáncer colorrectal.

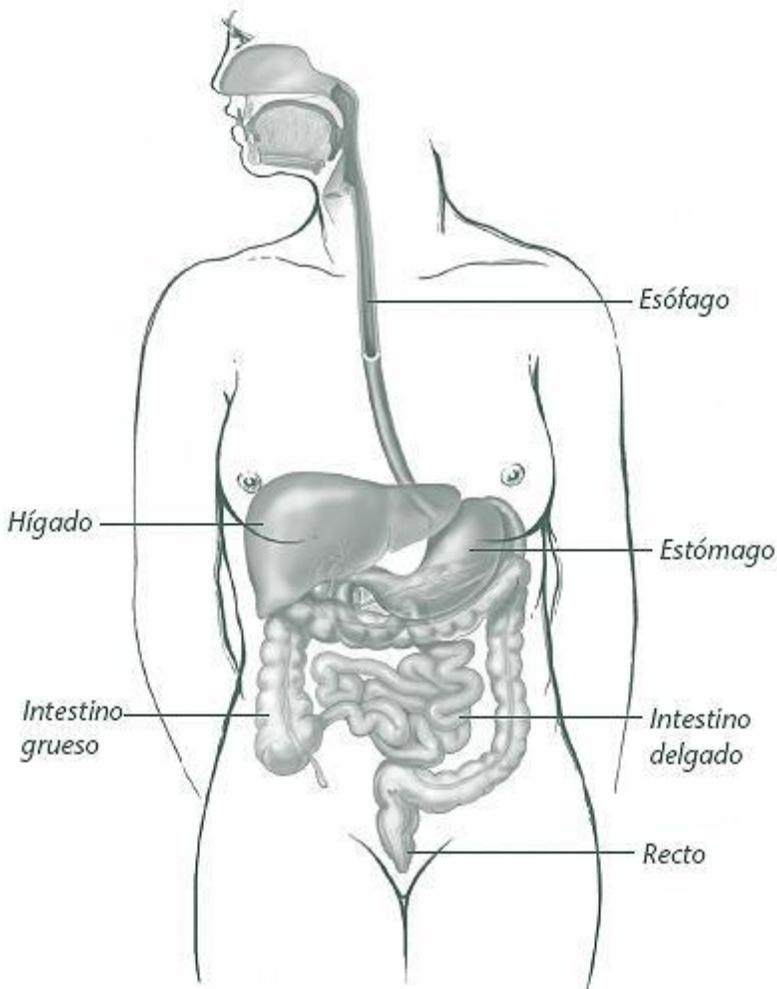
Este folleto explica

- cómo funciona el sistema digestivo
- problemas comunes digestivos
- exámenes de detección de cáncer colorrectal

El sistema digestivo

El cuerpo no puede usar inmediatamente el alimento que consume. El sistema digestivo debe descomponer este alimento en pedazos pequeños. El sistema digestivo es una serie de órganos huecos unidos entre sí en un tubo largo en forma de bucle. Está compuesto por la boca, el **esófago**, el estómago, los intestinos, el **recto** y el **ano**. También contiene órganos sólidos—el hígado, la vesícula biliar y el **páncreas**.

El alimento entra al cuerpo por la boca donde los dientes y la saliva lo descomponen en pedazos pequeños. El alimento entonces se traga y se desplaza hacia abajo por el esófago hasta llegar al estómago. Allí, los líquidos estomacales descomponen aún más el alimento. El alimento entonces se traslada al intestino delgado. La descomposición del alimento finaliza con la ayuda de líquidos del hígado y el páncreas.



El sistema digestivo descompone los alimentos que consume y permite que el cuerpo absorba los nutrientes.

La sangre entonces absorbe los nutrientes y el resto del alimento pasa al intestino grueso donde se convierte en desechos (heces). Durante una evacuación intestinal, los desechos salen del cuerpo a través del recto y el ano.

Tipos de problemas digestivos

Tanto las mujeres como los hombres pueden presentar problemas en el sistema digestivo. También son una de las razones principales que hace que las personas tomen medicamentos con y sin receta médica.

La mayoría de los problemas digestivos causan síntomas a corto plazo, como diarrea o estreñimiento. Otros problemas digestivos, como el síndrome del colon irritable (IBS, por sus siglas en inglés), pueden ser crónicos.

Algunos problemas digestivos ocurren con más frecuencia en las mujeres que en los hombres. A veces, los problemas digestivos están asociados con problemas ginecológicos. Los cambios hormonales durante el embarazo o la menstruación también pueden causar problemas digestivos.

A continuación figuran algunos problemas comunes del sistema digestivo:

- Estreñimiento
- Diarrea
- Acidez
- Síndrome del colon irritable
- Hemorroides
- Gases

La mayoría de estos problemas por lo general no son graves y se pueden controlar fácilmente por medio de cambios en el estilo de vida y medicamentos. Sin embargo, en algunos casos, estos problemas pueden indicar la presencia de otros problemas médicos más graves. Si los síntomas persisten o empeoran, acuda a su médico. Otros problemas menos comunes, pero más graves, son la *enfermedad ulcerosa péptica*, la *enfermedad de Crohn* y el cáncer colorrectal.

Consuma mucha fibra todos los días

Llevar una dieta alta en fibra y baja en grasas puede ayudarle a mantener saludable el sistema digestivo. Las dietas con abundante fibra también pueden evitar algunos problemas médicos graves, como cáncer, enfermedades del corazón y otros padecimientos.

Algunas fuentes adecuadas de fibra son las frutas, las verduras, los frijoles y los granos integrales. Entre los productos de granos integrales figuran el trigo integral, la avena integral, el centeno integral y el grano integral de cebada. El alforfón (buckwheat), las palomitas de maíz, el arroz integral, el arroz silvestre y el trigo machucado (trigo bulgur) son productos de granos íntegros. Para seleccionar alimentos de granos íntegros, lea la etiqueta del paquete. Las palabras “íntegro” (whole) o “grano integral” (whole grain) se mostrarán junto con el nombre del grano.

Trate de consumir 25 gramos de fibra a diario. Algunas buenas fuentes de fibra y la cantidad de fibra dietética en ellas figuran a continuación.

Alimento

Tamaño de la ración

Fibra total (gramos)

Frijoles (habichuelas) blancos cocidos	1/2 taza	9.5
Cereal 100% de salvado listo para comer	1/2 taza	8.8
Frijoles (habichuelas) rojos enlatados	1/2 taza	8.2
Frijoles (habichuelas) negros cocidos	1/2 taza	7.5
Camote o batata dulce horneada con la cáscara	1 mediano	4.8
Guisantes (chícharos)cocidos	1/2 taza	4.4
Panecillos ingleses de trigo integral	1 mediano	4.4
Pera cruda	1 pequeño	4.3
Verduras mixtas cocidas	1/2 taza	4.0
Manzana cruda con la cáscara	1 mediano	3.3

Estreñimiento

El estreñimiento implica evacuaciones intestinales poco frecuentes que también pueden ser dolorosas. A continuación figuran otros indicios de estreñimiento:

- Menos de tres evacuaciones intestinales por semana
- Heces firmes o difíciles de expulsar
- Abdomen hinchado o lleno de gases
- Esfuerzo extremo para evacuar
- Sensación de llenura aun después de evacuar

Aunque el estreñimiento produce incomodidad, en la mayoría de los casos no indica la presencia de un problema grave. Puede evitar tener estreñimiento haciendo lo siguiente:

- beba mucho líquido—ocho vasos de agua al día
- consuma mucha fibra en su dieta (consulte el [cuadro](#))
- haga ejercicios
- no retenga las heces y vaya al baño cuando sienta la necesidad de tener una evacuación intestinal
- colabore con su médico para ajustar los medicamentos que usa

Si sigue teniendo estreñimiento, su médico podría recomendarle un ***laxante***. Casi todos estos productos se obtienen sin receta médica. Distintos tipos de laxantes actúan de maneras diferentes:

- Los agentes formadores de masa absorben el agua y se expanden aumentando así la humedad en las heces lo que facilita evacuarlas (éstos son los laxantes más seguros y naturales).
- Los productos que ablandan las heces agregan líquido a las mismas para ablandarlas.
- Los estimulantes usan sustancias químicas para aumentar la actividad de los intestinos permitiendo que las heces se trasladen a través de ellos.

Los laxantes, especialmente los estimulantes, se deben usar con precaución. Suspenda el uso de estos productos una vez que comience a evacuar regularmente otra vez. El uso excesivo de estimulantes puede hacer que los intestinos se vuelvan dependientes a ellos.

Si el estreñimiento no mejora después de probar estos remedios, acuda a su médico. Puede haber otros problemas que causen el estreñimiento.

Diarrea

La diarrea consiste en tres o más evacuaciones intestinales blandas al día. Puede también implicar cólicos intestinales. La diarrea por lo general no presenta una amenaza grave a la salud, pero puede ser incómoda. Son varias los factores que causan diarrea:

- Consumir alimentos dañados (echados a perder), mal cocidos o crudos que pueden contener bacterias o virus perjudiciales.
- Beber o comer alimentos que contienen bacterias que el cuerpo no suele tener (por ejemplo, al viajar a países en el extranjero)
- Consumir productos lácteos (si es ***intolerante a la lactosa***), cafeína, edulcorantes artificiales (para endulzar) o ciertos aditivos
- Tomar medicamentos, especialmente antibióticos
- Enfermedades digestivas, como el síndrome del colon irritable

La diarrea puede causar deshidratación (pérdida de líquidos del cuerpo) si continúa. Si tiene diarrea, beba mucho líquido para reponer lo que ha perdido. Si la diarrea no mejora al cabo de unas horas, beba líquidos y alimentos líquidos que contengan sal, como bebidas deportivas o caldo. Pregúntele a su médico o farmacéutico cuál producto debe usar. Evite beber productos lácteos, refrescos y jugos. Estos productos contienen lactosa, cafeína o azúcar y pueden empeorar la diarrea.

Si la diarrea dura más de 24 horas, acuda a su médico de inmediato. Además, debe consultar a su médico si observa sangre en las heces, fiebre o dolor abdominal intenso. Puede ser que tenga una infección u otro tipo de problema que necesite tratamiento.

Síndrome del colon irritable

El síndrome del colon irritable afecta principalmente a las mujeres entre los 30 y 50 años. Los síntomas pueden aparecer y desaparecer con el tiempo. En algunas personas, estos síntomas son ligeramente molestos. En otras, pueden ser intensos.

No se sabe con exactitud qué produce este síndrome. Las personas con esta enfermedad parecen tener el colon más sensible de lo habitual. Algunos síntomas son los siguientes:

- Cólicos
- Gases
- Hinchazón abdominal producida por gases
- Cambios en los hábitos de evacuación—estreñimiento, diarrea o ambos
- Necesidad de tener una evacuación intestinal que no sucede
- Heces con mucosidad

El estrés, consumir comidas grandes o viajar puede provocar estos síntomas. Ciertos medicamentos o alimentos también pueden hacer que los síntomas empeoren. La cafeína, los productos lácteos y consumir grandes cantidades de alcohol pueden causar problemas también. Las mujeres pueden presentar más síntomas durante el periodo menstrual.

El síndrome de colon irritable no se puede curar, pero se puede tratar para aminorar los síntomas. Lleve un registro de los alimentos que consume y los síntomas que presenta. De esta manera puede determinar los alimentos que le producen problemas.

Su médico o un dietista puede recomendarle hacer cambios en la dieta para tratar el síndrome del colon irritable. Consumir comidas pequeñas y frecuentes, en lugar de dos o tres comidas grandes al día, puede ser útil. En algunos casos, agregar fibra a la dieta también puede ser beneficioso. Su médico puede recomendarle además ciertos medicamentos o cambios en el estilo de vida para aliviar los síntomas.

Acidez

Con la acidez, un músculo en el esófago que se abre y cierra cuando traga puede no estar actuando adecuadamente. A veces, si no cierra bien ni lo suficientemente rápido, el alimento y los líquidos estomacales pueden trasladarse hacia arriba en el esófago. Al hacerlo, se produce una sensación de ardor en el pecho y la garganta, que se llama acidez.

Este padecimiento es muy común. Aunque por lo general no es grave a veces puede causar molestias, especialmente al acostarse. La acidez ocurre con mayor frecuencia durante el embarazo. Puede controlar o incluso prevenir la acidez tomando estas medidas:

- Eleve la cabecera de la cama
- Consuma comidas pequeñas y más frecuentes
- Evite fumar y consumir alcohol
- Evite los alimentos que le afecten
- Evite acostarse boca arriba inmediatamente después de comer

Su médico puede recomendarle un medicamento de venta sin receta. Si el medicamento y los cambios en el estilo de vida no alivian sus síntomas, necesitará un seguimiento más riguroso.

Hemorroides

Las hemorroides son vasos sanguíneos hinchados en, y alrededor, del ano y recto inferior. Estos vasos se estiran bajo presión. Al hacerlo, producen dolor, picazón e irritación. Esto puede ocurrir si tiene que forzar las evacuaciones intestinales. Cuando pasan las heces pueden lesionar las hemorroides y hacerles sangrar. Las hemorroides se pueden producir por varios factores:

- Tener sobrepeso
- Estar embarazada
- Mantenerse de pie o sentada por períodos prolongados
- Hacer mucho esfuerzo físico durante el trabajo de parto
- Tener estreñimiento

Agregar fibra y líquidos a su dieta puede ayudarle a prevenir las hemorroides. Los síntomas de hemorroides se pueden aliviar con compresas heladas para reducir la hinchazón. También puede usar cremas o supositorios para tratarlas. Si el problema continúa, comuníquese con su médico. En los casos más agudos, es necesario recurrir a una cirugía menor para extraer las hemorroides.

Gases

Los alimentos que son difíciles de digerir pueden permanecer en el intestino grueso y causar gases. Muchas personas intolerantes a la lactosa presentan gases. También afecta a la gente que tiene dificultad para digerir verduras, como frijoles, repollo o brécol. Puede evitar tener gases determinando los alimentos que le producen este síntoma y eliminándolos de su dieta. Su médico puede recomendarle tratamientos sin receta médica para aliviar los gases.

Cáncer del colon y recto

El cáncer del colon y recto—o cáncer colorrectal—ocurre en el intestino grueso y el recto. Es la tercera causa principal de muertes por cáncer entre las mujeres en Estados Unidos.

En casi todos los casos, el cáncer colorrectal se desarrolla lentamente con el tiempo. Este tipo de cáncer a menudo comienza con un pólipo (desarrollo de tejido en el colon o el recto).

Ciertos exámenes rutinarios pueden ayudar a detectar cáncer colorrectal con suficiente tiempo para tratar este tipo de cáncer. El método de detección preferido es la ***colonoscopia*** que se realiza cada 10 años a partir de los 50 años. Una colonoscopia es un examen del colon entero que usa un instrumento pequeño e iluminado, el colonoscopio. Otros métodos de detección son los siguientes:

- ***Prueba de sangre oculta en las heces*** o prueba inmunoquímica fecal anual—En esta prueba, se obtienen en la casa dos o tres muestras de heces y se envían a un laboratorio. Las muestras se examinan para detectar la presencia de sangre, la cual puede ser una indicación de cáncer del colon o recto.
- ***Sigmoidoscopia*** flexible cada 5 años—En ese examen se introduce un dispositivo delgado en el recto y la parte inferior del colon para detectar cáncer.

- Enema de bario de doble contraste cada 5 años—En este examen se introduce una sustancia opaca y blancuzca en el colon a través del ano para que se puedan tomar radiografías.
- **Tomografía computarizada (TAC)** cada 5 años—Este examen de imágenes, que a veces se denomina “colonoscopia virtual” permite visualizar el colon sin un colonoscopio ni bario.
- Prueba fecal de ADN—ADN quiere decir “ácido de desoxirribonucleico.” El ADN es la sustancia de la que están compuestos los **genes**. Los tumores cancerosos del colon contienen ADN anormal que se puede detectar mediante esta prueba especial. Si se detecta la presencia de ADN anormal, se realiza una colonoscopia.

El tipo de examen o prueba que se debe hacer y cuándo se hará depende de sus factores de riesgo. Algunos exámenes y pruebas se usan juntos y se repiten según los resultados que revelen y en su historial médico. Hable con su médico para determinar cuál examen de detección es el adecuado en su caso. Podría tener que hacerse un examen o una prueba de cáncer colorrectal antes de los 50 años si

- tiene un pariente de primer grado menor de 60 años con cáncer colorrectal o pólipos en el colon
- tiene dos o más parientes de primer grado de cualquier edad con cáncer colorrectal o pólipos en el colon
- ha tenido cáncer colorrectal
- ha tenido pólipos en el colon
- ha tenido una enfermedad inflamatoria del colon, como colitis ulcerosa o la enfermedad de Crohn
- tiene un historial de poliposis adenomatosa familiar o cáncer de colon hereditario no poliposo

Además, el Colegio Americano de Gastroenterología (American College of Gastroenterology) recomienda que los afroamericanos comiencen a hacerse exámenes de detección a los 45 años.

El estilo de vida también influye en su riesgo de presentar cáncer colorrectal. Los siguientes factores pueden aumentar su riesgo:

- Consumir una dieta baja en fibra y alta en grasa
- No hacer ejercicio regularmente
- Tener sobrepeso
- Fumar cigarrillos o beber grandes cantidades de alcohol

El cáncer colorrectal por lo general no presenta síntomas en las primeras etapas de la enfermedad. En las etapas más avanzadas, los indicios y síntomas son:

- Cambios en los hábitos de evacuación
- Sangrado del recto
- Sangre en las heces
- Heces más estrechas de lo habitual

- Incomodidad abdominal (estómago lleno de gases, cólicos o dolores frecuentes por gases)
- Necesidad de tener una evacuación intestinal (que persiste aun después de haber tenido una evacuación)
- Falta de apetito
- Debilidad o sensación de cansancio

Tener estos síntomas no quiere decir que tiene cáncer. Los mismos síntomas pueden ser a causa de otros problemas menos graves. Hable con su médico si presenta alguno de estos síntomas.

Por último....

Muchas mujeres tienen problemas digestivos. Puede hacer ciertos cambios en su estilo de vida para reducir el riesgo de tener estos problemas. Consuma alimentos con abundante fibra y bajos en grasa, y beba mucho líquido. Evite los alimentos que le produzcan problemas. Hacer ejercicio regularmente puede también ser beneficioso. Averigüe todo lo que pueda sobre su historial médico familiar también. De esta manera determinará si corre un riesgo mayor. Además, hable con su médico sobre los exámenes médicos que pueden detectar problemas desde un principio.

Glosario

Ano: órgano hueco que conecta el intestino grueso con el exterior del cuerpo.

Colonoscopia: Examen de todo el colon que emplea un instrumento pequeño y alumbrado.

Enfermedad de Crohn: Inflamación del sistema digestivo.

Enfermedad ulcerosa péptica: Grupo de síntomas que ocurren debido a la erosión del revestimiento del estómago o el duodeno.

Esófago: Conducto que conecta la boca con el estómago.

Gen: Componente principal del ADN que codifica rasgos específicos, como el color del cabello y los ojos.

Intolerancia a la lactosa: Incapacidad para digerir productos lácteos.

Laxante: Producto que se usa para evacuar el contenido de los intestinos.

Nutrientes: Sustancias que nutren y que se obtienen de los alimentos a través de vitaminas y minerales.

Páncreas: Glándula que produce líquidos digestivos.

Prueba de sangre oculta en las heces: Prueba que emplea una muestra de heces fecales para detectar la presencia de sangre, la cual puede ser una señal de cáncer de colon o recto.

Recto: Porción final del intestino grueso que conecta con el ano.

Sigmoidoscopia: Examen en el cual se introduce un instrumento delgado en el recto y la porción inferior del colon para detectar cáncer.

Tomografía computarizada (TAC): Tipo de radiografía que revela los órganos y las estructuras internas en un plano transversa

Este Folleto Educativo para Pacientes fue elaborado por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Diseñado para ayudar a los pacientes, presenta información actualizada y opiniones sobre temas relacionados con la salud de las mujeres. El nivel de dificultad de lectura de la serie, basado en la fórmula Fry, corresponde al grado escolar 6to a 8vo. El instrumento de Evaluación de Idoneidad de Materiales (Suitability Assessment of Materials [SAM]) asigna a los folletos la calificación “superior”. Para asegurar que la información es actualizada y correcta, los folletos se revisan cada 18 meses. La información descrita en este folleto no indica un curso exclusivo de tratamiento o procedimiento que deba seguirse, y no debe interpretarse como excluyente de otros métodos o prácticas aceptables. Puede ser apropiado considerar variaciones según las necesidades específicas del paciente, los recursos y las limitaciones particulares de la institución o tipo de práctica.

SP120 Derechos de autor © octubre de 2010 por el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (American College of Obstetricians and Gynecologists). Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación podrá reproducirse, almacenarse en un sistema de extracción, publicarse en Internet, ni transmitirse de ninguna forma ni por ningún método, sea electrónico, mecánico, de fotocopiado, grabación o de cualquier otro modo, sin obtener previamente un permiso por escrito del editor.

ISSN 1074-8601

Las solicitudes de autorización para hacer fotocopias deben dirigirse a: Copyright Clearance Center, 222 Rosewood Drive, Danvers, MA 01923.

Para pedir Folletos de Educación de Pacientes en paquetes de 50, sírvase llamar al 800-762-2264 o hacer el pedido en línea en sales.acog.org.

The American College of Obstetricians and Gynecologists
409 12th Street, SW
PO Box 96920
Washington, DC 20090-6920