

---

## Colon irritable

### ¿Qué es el colon irritable?

El colon irritable, también llamado “síndrome de intestino irritable”, se caracteriza por la existencia de [dolor abdominal](#) y/o cambios en el ritmo intestinal ([diarrea](#) o [estreñimiento](#)). Puede haber distensión abdominal.

### ¿El colon irritable es para siempre?

Es un trastorno crónico con recurrencias. Esto quiere decir que habrá periodos en los que el niño tendrá síntomas y otros en los que no tendrá ninguna molestia.

### ¿Por qué se produce?

No se sabe la causa exacta; si se sabe que el mecanismo responsable es un trastorno de los movimientos intestinales. Se da con mayor frecuencia en niños “nerviosos” y también en niños muy responsables, con alto rendimiento académico y con gran autoexigencia

### ¿Cuáles son los síntomas del colon irritable?

Dolor abdominal, cambio en el ritmo intestinal y distensión abdominal.

- El dolor suele ser difuso, tipo cólico (se inicia, se hace cada vez más intenso y desaparece). Suele durar menos de 1-2 horas; respeta el sueño y se alivia con la defecación o con la expulsión de gases.
- Puede haber diarrea, estreñimiento o alternancia entre los dos. En otros casos el ritmo intestinal es normal.
- La distensión abdominal suele ser mayor por la tarde y puede acompañarse de saciedad precoz.

### ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico es clínico, si bien conviene descartar la existencia de alguna causa orgánica. Por ello, su pediatra le solicitará un estudio básico: análisis de sangre, orina, heces y una [ecografía](#) abdominal.

### ¿Cuál es el tratamiento del colon irritable?

Es fundamental explicar de forma adecuada en qué consiste el problema así como dar una serie de normas dietéticas (aumentar ligeramente el consumo de [fibra](#); evitar las comidas copiosas, retirar de forma temporal las bebidas con gas) y conductuales (entrenamiento en relajación, hacer ejercicio físico).

En los últimos años se están utilizando algunos [probióticos](#) (bacterias terapéuticas aportadas desde el exterior a

unas determinadas concentraciones), que se ha visto que mejoran la calidad de vida de estos pacientes.

---

**Fecha de publicación:** 15-04-2014

*Última fecha de actualización:* 26-05-2018

**Autor/es:**

- [Iván Carabaño Aguado](#). Pediatra.. Médico adjunto del Servicio de Pediatría del Hospital 12 de octubre. Madrid.
- [Lucía Llorente Otones](#). Pediatra. Hospital de Fuenlabrada. Fuenlabrada (Madrid)



---