



## Colon irritable o síndrome de intestino irritable



### ¿Qué es?

El *colon irritable* es el nombre coloquial del síndrome de intestino irritable, un trastorno digestivo que se caracteriza por dolor de barriga frecuente, acompañado de cambios en el ritmo intestinal. Es frecuente en niños y adolescentes.

### ¿Por qué se produce?

Como otros *trastornos digestivos funcionales*, en la actualidad se considera que se debe a un incorrecto funcionamiento de las relaciones entre el sistema nervioso y el intestino. Pueden influir factores como la flora intestinal, el estrés psicológico, una mala regulación de los movimientos intestinales o una hipersensibilidad al dolor.

### ¿Cuáles son los síntomas?

Lo característico es que el dolor abdominal se asocia a cambios en el ritmo intestinal, ya sea diarrea o estreñimiento. El dolor suele relacionarse con la defecación, bien porque hay molestias al defecar o porque el dolor se alivia tras hacer la deposición. En el caso de niños con estreñimiento, el dolor no desaparece cuando el estreñimiento mejora.

### ¿Cómo se diagnostica?

La entrevista clínica y la exploración física del niño suelen orientar el diagnóstico y ayudan a diferenciarlo de otros trastornos digestivos funcionales.

Existen algunos **signos de alarma** que pueden indicar la presencia de una causa orgánica, aunque deben interpretarse en conjunto con el resto de datos:

- Antecedentes familiares de enfermedad inflamatoria intestinal, celiaquía o úlcera digestiva.
- Dolor persistente en el lado derecho del abdomen.
- Dificultad o dolor al tragar.
- Vómitos persistentes.
- Sangre en las deposiciones.
- Diarrea por las noches.
- Inflamación de articulaciones.
- Lesiones alrededor del ano.
- Pérdida de peso.
- Estancamiento del crecimiento o del desarrollo de la pubertad.
- Fiebre de origen desconocido.

Para descartar que el dolor es de causa orgánica, el pediatra puede solicitar alguna prueba complementaria: análisis de sangre, orina o heces, pruebas de imagen, etc. Si se sospecha una intolerancia alimentaria, a veces se prueba a eliminar un alimento o grupo de alimentos durante unas semanas para comprobar si hay mejoría y, posteriormente, se vuelven a reintroducir en la dieta para ver si los síntomas aparecen de nuevo.

## ¿Cómo se trata?

Existen muchas dudas sobre la eficacia de los tratamientos para el colon irritable. Hay que considerar los aspectos psicológicos, de manera que tanto el niño como su familia sepan afrontar las molestias con la seguridad de que no se trata de un problema grave.

En cuanto a la dieta, es conveniente que incluya un contenido adecuado de fibra. Algunos pacientes mejoran con dietas que intentan disminuir el contenido de ciertos azúcares naturales, pero estas dietas no deben realizarse a la ligera. También es frecuente que se indiquen probióticos (preparados con bacterias de la flora intestinal), aunque todavía no está claramente demostrada su eficacia ni qué tipo de probióticos son más adecuados.

Artículo publicado el 17-5-2017, revisado por última vez el 31-3-2022

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/colon-irritable-sindrome-intestino-irritable>