

# Dolor abdominal, diarrea y estreñimiento

**Muchas personas con fibrosis quística (FQ) tienen alteraciones gastrointestinales (GI) que pueden afectar su calidad de vida. Estas alteraciones pueden incluir dolor abdominal, diarrea y estreñimiento.**

## ¿Qué puede causar dolor abdominal, diarrea y estreñimiento en la FQ?

Las personas con FQ pueden tener uno o más de estos síntomas. Pueden estar relacionados con la FQ o ser producto de otras afecciones. En ocasiones, un problema como el estreñimiento puede causar otro problema, como el dolor. Existen muchas causas posibles de estos síntomas gastrointestinales:

- La FQ afecta directamente al tracto gastrointestinal. La mayoría de las personas con FQ tienen un funcionamiento deficiente del páncreas (conocido como “insuficiencia pancreática”) y necesitan tomar enzimas para digerir y absorber adecuadamente los alimentos, lo que ayuda a prevenir la diarrea, el estreñimiento o el dolor. Sin embargo, incluso si el cuerpo produce suficientes enzimas pancreáticas (también conocidas como “suficientes pancreáticos”), también puede tener estos síntomas.
- Las personas con FQ a menudo tienen otros problemas gastrointestinales que pueden causar esos síntomas como reflujo ácido, inflamación del intestino o páncreas (pancreatitis), cálculos biliares, o una obstrucción en el estómago o en los intestinos.
- La diabetes relacionada con la FQ puede causar un funcionamiento anormal de los nervios hacia los órganos gastrointestinales, que luego puede provocar un vaciado lento del estómago (gastroparesia) y de los intestinos.
- Algunos medicamentos pueden ocasionar efectos secundarios gastrointestinales directamente. Por ejemplo, los opioides que se usan para tratar el dolor pueden empeorar el estreñimiento. Los medicamentos utilizados para tratar la FQ también pueden provocar problemas que causan síntomas gastrointestinales, como el sobrecrecimiento bacteriano en el intestino delgado (SIBO).

Mucho estrés, ansiedad o depresión pueden causar o empeorar estos síntomas gastrointestinales. Otras afecciones, como el síndrome del intestino irritable, o una tiroides hiperactiva o hipoactiva (hipertiroidismo o hipotiroidismo), también pueden provocar dolor abdominal, diarrea o estreñimiento.

## ¿Qué puedo hacer para ayudar?

Describa sus síntomas a su equipo de atención de FQ, incluido cómo comenzaron, si aparecen y desaparecen, si están empeorando, cuáles son los factores desencadenantes y qué los alivia. También es importante comunicar la gravedad

de sus síntomas, en lo posible mediante una escala de “leve”, “moderado” y “grave”. Además, tenga en cuenta las propiedades de los síntomas; describa la sensación con palabras como “dolor” o “malestar”. Por último, su equipo de atención de FQ querrá conocer los problemas relacionados, como su estado de ánimo, sus patrones de alimentación y cualquier dificultad para realizar actividades que sean importantes para usted.

Cuando los síntomas se vuelven persistentes, existen estrategias de autocontrol que pueden ayudarlo a sobrellevarlos:

- Si tiene diarrea o estreñimiento, manténgase lo más hidratado que pueda, y trate de comer porciones más pequeñas y con más frecuencia. Si tiene problemas para seguir comiendo, comuníquese con su equipo de FQ.
- Si le recetan enzimas pancreáticas, llévelas consigo para poder tomarlas con cada comida y refrigerio. Revise el envase para asegurarse de que sus enzimas no estén vencidas y guárdelas a temperatura ambiente.
- Considere tener un diario de síntomas como el que se muestra más adelante para ver si su alimentación y otros factores están contribuyendo a sus síntomas gastrointestinales.

- Puede probar medicamentos de venta libre para la diarrea o el estreñimiento. Los probióticos se pueden usar para cualquiera de esos problemas. El estreñimiento se puede tratar con polietilenglicol de venta libre (como Miralax<sup>®</sup>) o sen. Si estos síntomas no responden rápidamente, consulte a su equipo de FQ.
- Si el estrés es alto, considere utilizar un método de autocontrol para ayudarse; su equipo de atención de FQ puede ofrecerle capacitación en estrategias como la relajación, la visualización guiada o la relajación muscular progresiva.
- Mantenerse físicamente activo puede ayudar a aliviar el estrés y la ansiedad, y a mantener un buen funcionamiento del tracto gastrointestinal.

## ¿Qué puede hacer mi equipo de atención de FQ para ayudar?

Es posible que su equipo de atención de FQ desee solicitar pruebas para evaluar las posibles causas de sus síntomas y ayudar a brindar orientación sobre el tratamiento más adecuado para abordar el trastorno subyacente. Pueden recetar medicamentos u otros tratamientos, o pueden recomendarle que consulte con un médico que se especialice en los problemas gastrointestinales que experimentan las personas con FQ.

## ¿Cuáles son algunos de los tratamientos médicos?

- Si está tomando enzimas pancreáticas, su equipo de FQ primero puede intentar encontrar la dosis de este medicamento más adecuada para usted, ajustar la nutrición o usar un medicamento inhibidor de la bomba de protones (especialmente para niños) para ayudar a que las enzimas funcionen.
- El dolor abdominal o la diarrea que persiste a veces se trata con medicamentos, como ciertos antidepresivos o gabapentina, o con un cambio de antibióticos.
- Para el estreñimiento que persiste después de probar los tratamientos de venta libre, se pueden usar medicamentos con receta, como linaclotida, lubiprostona, plecanatida o prucaloprida.
- El control deficiente de la glucosa se asocia con síntomas gastrointestinales. Si tiene diabetes relacionada con la FQ, su equipo de FQ puede medir su glucosa y ajustar sus medicamentos.

## ¿Cuándo debo ver a mi equipo de atención de FQ?

Consulte con su equipo de inmediato si experimenta cambios repentinos en sus síntomas, como síntomas abdominales graves con o sin fiebre, vómitos de bilis o sangre, o heces con sangre. Ocasionalmente, las personas con FQ desarrollan un dolor abdominal repentino como resultado de un problema grave, como una obstrucción intestinal. Si el dolor abdominal empeora, su equipo de FQ sugerirá que se haga pruebas para identificar la causa.

## ¿Qué puedo esperar si utilizo moduladores del gen regulador de la conductancia transmembrana de la fibrosis quística (CFTR) muy eficaces?

Es posible que su dosis de enzima pancreática deba adaptarse, y los cambios en sus hábitos alimenticios puedan contribuir a los efectos beneficiosos de los moduladores del gen CFTR.

- Puede experimentar aumento de peso. Para las personas con FQ, la nutrición tiene un efecto importante en la salud pulmonar. Si le preocupan los efectos físicos o emocionales del aumento de peso, hable con su equipo de FQ.
- Algunas personas pueden notar cambios en el movimiento de los alimentos y contenidos a través del estómago y los intestinos.
- Las personas han informado cambios en la forma en que se sienten las contracciones y funciones normales del estómago y los intestinos, lo que puede causar malestar. Si experimenta esto, los agentes moderadores de nervios pueden ser útiles (como nortriptilina, duloxetina o gabapentina; consulte a su proveedor para ver qué opción funciona mejor para usted).

## Diario de los síntomas de la salud intestinal

Utilice este diario para registrar síntomas, nivel de actividad, ingesta de alimentos y bebidas, estado de ánimo y otros factores desencadenantes. Puede revisarlo con su proveedor de FQ.

	MAÑANA (de 5:00 a.m. a 11:00 a.m.)	TARDE (de 12:00 p.m. a 5:00 p.m.)	TARDE-NOCHE (de 6:00 p.m. a 8:00 p.m.)	NOCHE (de 9:00 p.m. a 4:00 a.m.)
Alimentos/bebidas consumidos				
Hábitos intestinales				
Síntomas				
Medicamentos				
Ejercicio				
Bienestar mental				

Fuente: adaptación de <https://sibosurvivor.com/low-fodmap-diet/>