

COLITIS ISQUÉMICA

Es una enfermedad que se origina por una disminución de la circulación de la sangre en el intestino grueso (colon). Puede producirse por dificultades en la circulación sanguínea en todo el cuerpo, o por disminución de la misma tan sólo en los vasos del colon. Aparece generalmente en personas de edad avanzada (el 90% se presenta en pacientes mayores de 60 años) con algún factor de riesgo cardiovascular (obesidad, consumo de tabaco, hipertensión arterial, diabetes o hipercolesterolemia) y es algo más frecuente en mujeres. Cuando se presenta en pacientes jóvenes debe investigarse el consumo de cocaína o de fármacos. Debido al envejecimiento de la población general su diagnóstico es cada vez más frecuente.

CAUSAS

Aunque no se conoce con exactitud su causa, se han descrito numerosos factores predisponentes, como por ejemplo descompensación de enfermedades cardíacas o pulmonares, después de operaciones abdominales, infecciones, fármacos (laxantes, antiinflamatorios no esteroideos, digoxina, antihistamínicos o anticonceptivos, ciertos adelgazantes que contienen efedrina, entre otros), drogas (cocaína) o situaciones de hipercoagulabilidad (en las que la sangre se coagula con demasiada facilidad).

SINTOMATOLOGÍA

En más del 70% de los casos coexisten uno o varios de los siguientes síntomas: dolor abdominal, presencia de sangre en las heces y urgencia en la defecación. El dolor abdominal suele ser el síntoma de inicio y aparece de forma brusca. Normalmente el dolor es de "tipo cólico", de gran intensidad y se localiza en el lado izquierdo del abdomen. Horas más tarde los enfermos pueden expulsar sangre roja brillante con las heces, fenómeno llamado rectorragia, asociada a urgencia en la defecación. La hemorragia digestiva suele ser leve y no requiere habitualmente de transfusión sanguínea. En ocasiones, este cuadro clínico es más alarmante, presentando el enfermo dolor muy intenso con irritación del peritoneo, fiebre, deterioro del nivel de consciencia y signos físicos de alarma como taquicardia, hipotensión y sudoración.

TRATAMIENTO

Tratamiento Médico

El tratamiento consiste en mantener reposo intestinal (reducir las demandas de oxígeno en el intestino) con dieta absoluta, hidratación intravenosa y control de los posibles desencadenantes.

La gran mayoría de los enfermos mejoran con un tratamiento sintomático, evolucionando favorablemente en 2 ó 3 días. Cuando la colitis isquémica es leve, el

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

médico puede recetar medicamentos para mantener la presión arterial en niveles normales, lo que ayudará a facilitar el flujo sanguíneo al colon. La administración de antibióticos de amplio espectro es recomendable para evitar la sobreinfección de la mucosa intestinal.

Sin embargo, los cuadros más graves (con peritonismo y alto riesgo de perforación) pueden necesitar tratamiento quirúrgico con resección de los tramos intestinales afectados.

Dieta

La gente que sufre de colitis isquémica necesita una dieta individual a medida que promueva la salud digestiva y cure los tejidos inflamados.

- **Comidas frecuentes:** Las pequeñas comidas espaciadas de forma pareja durante el día mantienen las calorías elevadas y minimizan el dolor abdominal. Se recomiendan porciones pequeñas de
- Ingiera una **abundante cantidad de líquidos:**
 - ✓ Para evitar deshidratación y pérdida de electrolitos se recomiendan 2 litros de agua al día.
- **Alimentos beneficiosos:**
 - ✓ Comidas elevadas en fibra como frutas, vegetales y pan de trigo integral.
 - ✓ Sandía: Es rica en citrulina, un amino ácido que promueve una mejor circulación.
 - ✓
- **Evitar:**
 - ✓ Pan con gluten: Puede causar calambres abdominales.
 - ✓ Comida rápida y frituras: Desencadenan los síntomas abdominales.
 - ✓ Bebidas con cafeína como el café, el té o las bebidas suaves ya que pueden estimular la diarrea.
 - ✓ Sí el paciente es intolerante a la lactosa, productos lácteos que contengan lactosa, ya que pueden provocar gases, calambres y diarrea si el paciente es incapaz de descomponer la enzima lactasa.

Tratamiento Natural

Más que tratamiento para la fase aguda, el tratamiento natural puede mejorar problemas crónicos o incluso prevenir futuras recurrencias. Debido a que el problema tiene un claro origen vascular, falta de irrigación del intestino, la base del tratamiento es mejorar dicha circulación y proteger al tejido del daño producido por los radicales libres que se originan con la isquemia.

Complementos alimenticios

Permeability Care (Nutrinat Evolution): Diseñado para proteger y mantener la integridad de la mucosa intestinal. Entre sus ingredientes cabe destacar:

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- L-Glutamina: Importante combustible metabólico para las células intestinales. Protege la vellosidad del intestino que contribuye a la absorción.
- Olmo rojo y malvavisco: Ayudan a reforzar la mucosa intestinal permitiendo la absorción de nutrientes esenciales y evitando el paso de sustancias tóxicas.

Digest Gold (Enzymedica) que contiene, entre otros:

- ✓ Enzimas proteolíticas como bromelina que favorecen la correcta digestión de las proteínas y ayudan a controlar la inflamación.

Digeston® Plus (HealthAid) que contiene, entre otros:

- ✓ Enzimas proteolíticas como bromelina que favorecen la correcta digestión de las proteínas y ayudan a controlar la inflamación.
- ✓ Probióticos como *Lactobacillus acidophilus* que contribuyen a restaurar el equilibrio normal de las bacterias beneficiosas del colon.

Cúrcuma Cursol Plus (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de cúrcuma de óptima biodisponibilidad y rápida absorción (Cursol™), con potente acción analgésica y antiinflamatoria.

Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution) / B-Complex con Vitamina C (Terranova): Esenciales para la descomposición de grasas, proteínas y carbohidratos, y para la correcta digestión. Mejoran el funcionamiento de la musculatura intestinal.

- **Ácido fólico:** acelera la regeneración y recuperación de las células epiteliales dañadas; además, y dado que en ocasiones se restringe la ingesta de frutas y verduras frescas, la carencia de folacina es muy común en estos enfermos. Por otra parte, la carencia de esta vitamina causa mala absorción y diarrea.
- **Vitamina B12:** no puede absorberse debido al estado de la mucosa.
- **PABA:** es fundamental para el crecimiento y equilibrio de la flora bacteriana del intestino.

Multiminerales (HealthAid) (selenio, hierro, zinc, magnesio y calcio): Los minerales deben aportarse puesto que se pierden con las heces.

Ácidos grasos esenciales provenientes de aceite de linaza 1.000 mg (HealthAid) u Aceite de onagra 1.300 mg (Nutrinat Evolution), importantes para la formación de las células. Protegen el recubrimiento del colon.

Vitamina C Plus (Nutrinat Evolution) son necesarios para la función inmunológica y para la curación de las membranas mucosas.

Fibra de cáscara de Psyllium (cápsulas vegetales o polvo) (HealthAid): Es indispensable mantener una buena hidratación mientras se esté tomando el

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

psyllium. Suspender la suplementación de fibra dietética durante los períodos de exacerbación de la enfermedad hasta que la inflamación termine.

Alfalfa (*Medicago sativa*) 700 mg proporciona vitamina K y clorofila, que son necesarias para la curación.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.