

ESPASMOS: respuestas útiles a preguntas frecuentes



¿QUE SON LOS ESPASMOS?

Algunas veces los músculos de los órganos digestivos presentan contracciones denominadas espasmos o cólicos. Esto puede causar dolor en la región inferior del abdomen, pudiéndose prolonga durante varias horas o inclusive varios días. Ante la repetición, o dada su intensidad, se debe consultar al médico.

¿CUALES SON LAS CAUSAS?

- ✿ Estrés, nerviosismo y situaciones emocionales diversas
- ✿ Ingesta de determinados alimentos como, por ejemplo, picantes, ácidos o con un alto contenido en grasas

¿DEBEN PREOCUPARNOS?

En la mayoría de los casos, el dolor abdominal es inofensivo y temporal. Muchas personas sufren dolor en el abdomen de corta duración de vez en cuando. Sin embargo, si sufre dolor abdominal y espasmos constantes, prolongados o que empeoran, o si el dolor está acompañado de fiebre o pérdida de peso o si ve sangre en sus deposiciones, consulte lo antes posible con su médico.

¡NO DEBEMOS CONFUNDIR!

Algunas veces los espasmos son síntomas de algún otro tipo de afección. Debemos tener en cuenta esto y ante cualquier duda consultar al profesional correspondiente. Algunos casos son:

Síndrome del Intestino Irritable (SII)

Un gran número de personas sufre dolor abdominal recurrente, acompañado de espasmos, para los cuales los médicos no pueden precisar una causa física específica.

En muchos casos el dolor y los espasmos se acompañan de una sensación de plenitud, inflamación (la sensación de tener el abdomen de tamaño mayor a lo habitual) y hábitos alterados para ir al baño, produciendo frecuentemente estreñimiento y diarrea. Este conjunto de síntomas ha sido denominado Síndrome del intestino irritable.

Un malestar habitual: el cólico menstrual

Antes o durante la menstruación, el dolor en el abdomen inferior puede ser normal. Las hormonas hacen que los músculos de útero se contraigan. Los órganos digestivos circundantes también pueden empezar a contraerse.

De esta manera muchas mujeres presentan dolor menstrual acompañado de trastornos digestivos tales como inflamación, estreñimiento o diarrea.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Existen varias maneras efectivas de reducir o incluso eliminar el dolor de los espasmos abdominales.

☀ **La prevención:** es la mejor medida. Si es posible, evite los alimentos y las bebidas que sepa que desencadenarán un ataque e intente minimizar los efectos del estrés sobre su digestión.

☀ **Prácticas caseras:** algunas de ellas pueden ayudar

- ✓ recostarse y descansar.
- ✓ el calor, como el de una bolsa de agua caliente, ayuda a incrementar la circulación hacia el abdomen y a relajar los músculos acalambrados.
- ✓ el té sin cafeína.

☀ **Antiespasmódicos:** son medicamentos especialmente formulados para contener y aliviar los espasmos, debido a que sus efectos están dirigidos precisamente a la zona donde se origina el dolor, combatiéndolo.

“Mente sana en cuerpo
sano”
Juvenal

“La primera riqueza es la
salud”.
Ralp W. Emerson

“La salud no lo es todo pero
sin ella, todo lo demás es
nada”
Schopenhauer

EVITEMOS EL DOLOR

“Comamos sano”



“Descansemos nuestra
mente”



BIBLIOGRAFÍA

Rang HP, Dale mm, Ritter JM, Moore JK. "Farmacología". Quinta edición. Año 2004. Editorial Elsevier.
MEDLINE PLUS. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish> [consulta 15,octubre,2013].

AGRADECIMIENTOS: Eugenia Cáceres y Débora Fuentes, alumnas del Practicanato de la carrera de Farmacia

RESPONSABLES

- Unidad Responsable

Facultad de Ciencias de la Alimentación, Bioquímicas y Farmacéuticas. Universidad Católica de Cuyo.-
San Juan. Argentina

- Director General:

Lic. Martha B. Iturrieta. Directora de la carrera de Farmacia. director_cimed@uccuyo.edu.ar

- Coordinador Técnico

Dra. Daniela Fontana coordinadoratecnica_cimed@uccuyo.edu.ar