

# “Análisis de la relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés”

**Estudiante:** Baravalle, Bernardita 

**Legajo:** 19.666

**Directora:** Crucianelli, Teresita 

Trabajo Final de Integración para acceder al título de Licenciada en Psicología

2024

---

## FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

**RIUFLO** - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.

### **Autorizo la publicación de la obra en el RIUFLO:**

Desde la fecha  [X]

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación  [ ]

Otro plazo mayor detallar/justificar:

**Lugar y fecha:** Neuquén, Neuquén – Argentina. 16 de Julio 2024

**Firma y aclaración del autor:** Baravalle, Bernardita



## DEDICATORIA

A Dios, por haberme dado la vida, el amor y la fortaleza para vivirla.

A mis padres, Alicia y Luis, por enseñarme el camino de la vida, darme la oportunidad de estudiar y lograr ser una profesional, por su apoyo y su amor incondicional.

A mi hermano Javier, por confiar en mí, apoyarme y acompañarme siempre en cada momento.

A Juan y Coco, por su gran apoyo a lo largo de la carrera, por su inmenso cariño y paciencia.

A mis tíos, María, Mauro y Álvaro, por acompañarme en cada paso de mi vida, por su cariño y apoyo.

En memoria de mis abuelos maternos, Carmen y José, por haberme apoyado siempre, por brindarme todo su amor, y sobre todo por confiar y creer siempre en mí.

**BARAVALLE, BERNARDITA**

## **AGRADECIMIENTOS**

Mi más sincero agradecimiento a la Universidad de Flores por permitirme llegar a ser una profesional.

Agradezco a cada una de las personas que participaron de este estudio, y aportaron mediante sus vivencias y experiencias, información para llevar a cabo la realización de este trabajo final integrador.

También le agradezco a mi directora Teresita Crucianelli, por haberme acompañado durante el proceso de realización de mi trabajo integrador final, por brindarme sus conocimientos, experiencias y recursos para que pueda avanzar.

Por último, les agradezco a todos lo que han sido mis profesores a lo largo de la carrera, por haber brindado sus conocimientos para formarnos como profesionales.

**BARAVALLE, BERNARDITA**

## ÍNDICE

DEDICATORIA.....	3
AGRADECIMIENTOS .....	4
RESUMEN .....	7
ABSTRACT .....	8
INTRODUCCIÓN .....	9
DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO.....	12
ANTECEDENTES .....	17
MARCO TEÓRICO.....	22
Capítulo 1: Psicología y salud.....	22
Psicología Clínica y de la Salud.....	22
Definición de salud .....	22
Definición de enfermedad.....	23
Capítulo 2: El aparato digestivo y los trastornos funcionales digestivos .....	24
Anatomía y fisiología del aparato digestivo .....	24
Trastornos funcionales digestivos: definición y clasificación .....	26
Trastornos funcionales digestivos más frecuentes que afectan aparato digestivo .	29
Capítulo 3: Síndrome de intestino irritable .....	32
Definición.....	32
Prevalencia.....	32
Fisiopatología .....	33
Manifestaciones clínicas.....	34
Diagnóstico.....	35
Tratamiento .....	37
Capítulo 4: Estrés.....	38
Definición de estrés .....	38
Prevalencia.....	39
Psicofisiología del estrés .....	39
Factores que pueden contribuir a la aparición del estrés .....	40
Capítulo 5: La relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés .....	43
Efectos que produce el estrés en personas con síndrome de intestino irritable .....	45

Tratamiento para pacientes que presentan síndrome de intestino irritable y estrés.....	46
MARCO METODOLÓGICO .....	49
Diseño .....	49
Población y muestra .....	50
Muestreo.....	51
Instrumentos y procedimientos.....	51
RESULTADOS.....	53
DISCUSIÓN .....	62
CONCLUSIÓN .....	65
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	67
ANEXOS .....	71
Anexo I: Modelo de consentimiento informado para participantes con síndrome de intestino irritable.....	71
Anexo II: Modelo de consentimiento informado para profesionales.....	72
Anexo III: Cuestionario para participantes con síndrome de intestino irritable.....	73
Anexo IV: Cuestionario a médico clínico.....	74
Anexo V: Cuestionario a medico gastroenterólogo.....	75
Anexo VI: Cuestionario a psicólogo .....	76

**Título:** “Análisis de la relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés”

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general analizar cuál es la relación que existe entre el síndrome de intestino irritable y el estrés, en personas de entre 35 y 65 años de edad, que habitan en la ciudad de Santa Rosa, Provincia de La Pampa.

El Síndrome de Intestino Irritable (SII) es un trastorno funcional gastrointestinal que se define como dolor o malestar abdominal recurrente, asociado a cambios en la frecuencia y/o consistencia de las deposiciones, en ausencia de parámetros de organicidad.

Por otro lado, el estrés es una respuesta del organismo ante demandas o situaciones que se perciben como desafiantes, amenazadoras o que requieren adaptación. Esta respuesta involucra una serie de cambios fisiológicos, emocionales y cognitivos que preparan al cuerpo para enfrentar la situación.

El interés sobre esta investigación, se basa principalmente en la importancia de conocer e investigar desde el ámbito de la psicología y la salud mental, cómo se presentan clínicamente y de qué manera se abordan para su tratamiento las diferentes enfermedades gastrointestinales, y cómo la influencia del estrés puede impactar en la complicación o exacerbación de los síntomas de estos trastornos digestivos. En esta investigación se ha ahondado específicamente sobre el síndrome de intestino irritable.

Este estudio tiene un enfoque cualitativo, posee un diseño observacional de carácter exploratorio y corte transversal. Para llevar a cabo este estudio la muestra seleccionada para la investigación se compone de un grupo de 23 personas, de entre 35 y 65 años de edad, que habitan en la ciudad de Santa Rosa, provincia de La Pampa, y que presentan el trastorno funcional digestivo: síndrome del intestino irritable. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia y se empleó como instrumento de recolección de datos, un cuestionario estructurado autoadministrado de manera online.

Por último, se presentan los resultados, y las conclusiones que se obtuvieron de este estudio, donde se detalla que se ha logrado cumplir los objetivos propuestos para esta investigación y se ha confirmado que el estrés influye en los síntomas que presentan las personas con síndrome de intestino irritable y la manera en que lo hace.

**Palabras claves:** Síndrome de intestino irritable – Estrés – Relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés – Psicología y Salud Mental – Tratamiento.

**Qualification:** “Analyze the relationship between acute stress and irritable bowel syndrome”

## **ABSTRACT**

The general objective of this research is to analyze the relationship that exists between irritable bowel syndrome and stress, in people between 35 and 65 years of age, who live in the city of Santa Rosa, Province of La Pampa.

Irritable Bowel Syndrome (IBS) is a functional gastrointestinal disorder that is defined as recurrent abdominal pain or discomfort, associated with changes in the frequency and/or consistency of bowel movements, in the absence of organic parameters.

On the other hand, stress is a response of the body to demands or situations that are perceived as challenging, threatening or that require adaptation. This response involves a series of physiological, emotional and cognitive changes that prepare the body to face the situation.

The interest in this research is based mainly on the importance of knowing and investigating from the field of psychology and mental health, how different gastrointestinal diseases are presented clinically and how different gastrointestinal diseases are approached for treatment, and how the influence of Stress can impact the complication or exacerbation of the symptoms of these digestive disorders. This research has specifically delved into irritable bowel syndrome.

This study has a qualitative approach, it has an observational design of an exploratory and cross-sectional nature. To carry out this study, the sample selected for the research is made up of a group of 23 people, between 35 and 65 years of age, who live in the city of Santa Rosa, province of La Pampa, and who present the functional disorder digestive: irritable bowel syndrome. Non-probabilistic convenience sampling was used and a structured self-administered online questionnaire was used as a data collection instrument.

Finally, the results and conclusions obtained from this study are presented, detailing that the objectives proposed for this research have been met and it has been confirmed that stress influences the symptoms presented by people with depression syndrome. irritable bowel and the way it does it.

**Keywords:** Irritable bowel syndrome – Stress – Relationship between irritable bowel syndrome and stress – Psychology and Mental Health – Treatment.

## INTRODUCCIÓN

El propósito de este trabajo final integrador es analizar cuál es la relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés en personas de entre 35 y 65 años de edad, que habitan en la ciudad de Santa Rosa, Provincia de La Pampa.

Se parte del supuesto básico de investigación de que existe una relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés, provocando que la sintomatología que se presenta en este trastorno funcional digestivo se vea agravada al sufrir estrés, alterando la calidad de vida de la persona que lo padece.

En esta investigación se abordarán y analizarán tres variables: "síndrome de intestino irritable", "estrés", y "la relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés".

Por un lado, el síndrome de intestino irritable es un trastorno funcional gastrointestinal que se define como dolor o malestar abdominal recurrente, asociado a cambios en la frecuencia y/o consistencia de las deposiciones, en ausencia de parámetros de organicidad.

Por otro lado, el estrés es la respuesta automática y natural de nuestro cuerpo ante las situaciones que nos resultan amenazadoras o desafiantes. Esta respuesta involucra una serie de cambios fisiológicos, emocionales y cognitivos que preparan al cuerpo para enfrentar la situación. Nuestra vida y nuestro entorno, en constante cambio, nos exigen continuas adaptaciones.

El interés sobre este estudio es conocer acerca de los efectos que representa para la salud de las personas sufrir estrés, cuando se padece de un trastorno funcional gastrointestinal, como es el síndrome de intestino irritable; conocer cuáles son los síntomas que se manifiestan; investigar cómo influye el estrés en la complicación de los síntomas de esta patología gastrointestinal y cómo esto impacta en la vida cotidiana de las personas.

La relevancia de este estudio se fundamenta en la importancia de conocer acerca de los trastornos funcionales digestivos (en esta investigación se ha hecho hincapié en el síndrome de intestino irritable), cómo el estrés puede exacerbar o complicar los síntomas de esta patología y la importancia del rol del psicólogo para llevar a cabo las intervenciones.

Esta investigación posee un enfoque cualitativo, un diseño de tipo no experimental (sin intervención), observacional, de corte transversal, con un alcance exploratorio. La población definida para la presente investigación está conformada por personas de entre 35 y 65 años de edad, de la ciudad de Santa Rosa, La Pampa, que presentan la patología digestiva del síndrome de intestino irritable. Se utiliza un muestreo de tipo no probabilístico, por conveniencia.

Para llevar a cabo la estrategia de recolección de información, se realiza la búsqueda de información sobre el tema a investigar desde distintas fuentes y se emplea como instrumento de recolección de datos un cuestionario estructurado autoadministrado, que fue realizado de manera online por cada uno de los participantes de esta investigación.

Por último, se presentan los resultados y conclusiones, donde se aclara que se ha logrado cumplir los objetivos, confirmado que existe una relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés. Afirmando de esta manera, que el estrés influye en el aumento o empeoramiento de los síntomas, afectando la calidad y las diferentes áreas de la vida, de las personas que sufren de síndrome de intestino irritable.

## DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE ESTUDIO

### Tema

“Análisis de la relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés”

### Definición del problema

¿Cuál es la relación que tiene el estrés sobre la salud de las personas de entre 35 a 65 años, habitantes de la ciudad de Santa Rosa - La Pampa, que presentan síndrome de intestino irritable?

### Objetivos

#### Objetivo general

- **Analizar** la relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés en personas de entre 35 a 65 años, habitantes de la ciudad de Santa Rosa, La Pampa.

#### Objetivos específicos

- **Indagar** cuáles son los síntomas que presentan las personas que sufren de síndrome de intestino irritable.
- **Conocer** cómo impacta en la vida cotidiana de las personas el agravamiento por estrés de esta patología gastrointestinal.
- **Investigar** cómo influye el estrés en la complicación de los síntomas del síndrome del intestino irritable que presentan personas de entre 35 a 65 años.
- **Analizar** la relación entre el síndrome del intestino irritable y el estrés.

## **Justificación**

El síndrome de intestino irritable es una afección es una afección frecuente, de evolución crónica, que produce gran malestar, y que se ha asociado a factores psicológicos.

Según Garavento, L., Ligorria, R., Condado, N. (2013) El síndrome de intestino irritable (SII) es un trastorno funcional gastrointestinal que se define como dolor o malestar abdominal crónico y recurrente, asociado a cambios en la frecuencia y/o consistencia de las deposiciones, en ausencia de parámetros de organicidad. (p.170)

El SII es diagnosticado con alta frecuencia en la actualidad, sobre todo en personas jóvenes. El mismo está caracterizado por manifestaciones crónicas o recurrentes de dolor o malestar abdominal, asociado a alteraciones en el hábito de eliminación, ya sea diarrea, estreñimiento o alternancia de ambos, con cambio en la consistencia de las heces y sin evidencias de daño orgánico identificable; conociendo que el componente psicológico es el principal factor asociado a esta enfermedad. (Garavento, L., Ligorria, R., Condado, N., 2013)

De acuerdo a los datos aportados por la Sociedad Argentina de Gastroenterología (SAGE), se estima que entre el 9 y el 22% de la población occidental tiene síntomas de SII. Y en Argentina, la prevalencia es de aproximadamente un 12%, siendo más frecuente en mujeres (15%) que en hombres.

Por otro lado, Luban-Plozza et. al., (1997) afirman que la mitad de los pacientes que acuden al médico por molestias abdominales difusas y alternancia entre estreñimiento y diarrea, con frecuencia lo hacen por sintomatología del vientre hinchado. Dichos síntomas pueden agravarse frente a situaciones de estrés o emocionales (p.65).

La Organización Mundial de la Salud (OMS), define el estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil. Todas las personas tenemos un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que reaccionamos al estrés lo que marca el modo en que afecta a nuestro bienestar. (OMS, 2023)

También se puede definir al estrés como una reacción fisiológica del organismo, en la que entran en juego diversos mecanismos de defensa, para afrontar una situación que se percibe como amenazante o como una carga incrementada. Esto surge de las exigencias y presiones del pasado reciente, y de los requisitos y exigencias anticipadas del futuro cercano. El mismo es causado por diversos problemas que se presentan en la cotidianidad, tal como, una situación en particular en un momento dado, las emociones y sentimientos que se generan por diferentes motivos, entre otras cosas, en una persona que padece de una patología digestiva —como es el síndrome del intestino irritable—, pueden empeorar y agravar sus síntomas.

De acuerdo con Luban-Plozza et. al. (1997) en diversos estudios se demostró que hasta el 87% de los pacientes estaba afectado de una inestabilidad psíquica. Estos datos nos sugieren una relación entre determinadas estructuras de la personalidad y ciertos trastornos funcionales del tracto intestinal. (p.62)

La población de Santa Rosa, La Pampa, que se encuentra entre el rango de edad de 35 a 65 años, son personas que están principalmente atravesadas por lo laboral y las distintas cargas horarias que conlleva tanto el cumplimiento de la jornada laboral semanal, como también la realización en algunos casos de horas extras. También ser padres de familia, lo que implica que la persona deba tener otras responsabilidades además de las propias: hacerse cargo de una casa, de sus hijos, de trabajar, de la limpieza, de la comida, entre otras cosas. Otro caso son las personas próximas a jubilarse, esta es una etapa de cambio que tiene como consecuencia diferentes sentimientos y emociones, ya que la persona pasa de estar trabajando y tener un día organizado, a no saber qué puede llegar a pasar con su vida o no saber qué hacer con ella.

Luban-Plozza et. al. (1997) expresan que el estrés o el miedo agravan las dolencias de la mayoría de los pacientes. (p.63).

Todo esto, sumado a los diversos cambios que se producen en la vida de las personas, puede ocasionar estrés, el cual tiene un gran impacto en la salud, disminuyendo la calidad de vida, y en mayor medida en personas que padecen de síndrome de intestino irritable, ya que en estas situaciones el cuerpo reacciona de una manera diferente, provocando que los síntomas de su enfermedad base (SII) empeoren, desencadenando de esta manera un aumento en la intensidad o en la frecuencia de estos. Esto puede implicar un aumento en el malestar sintomático de la persona, y puede causar un deterioro en la calidad de vida normal de la persona, ya que surgen diversos signos y síntomas, que como consecuencia influyen en sus actividades diarias, en sus relaciones interpersonales, en su trabajo o estudio, etc.

## **Supuestos básicos de investigación**

- Es importante conocer los signos y síntomas que presenta una persona para el correcto diagnóstico y posterior intervención y/o tratamiento del síndrome de intestino irritable.
- La presencia de estrés en personas que presentan el síndrome de intestino irritable, podría provocar que los síntomas aumenten su frecuencia o que empeoren, alterando la calidad de vida de la persona.
- Se supone que hay una relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés.
- Para mejorar la sintomatología del síndrome de intestino irritable y los efectos del estrés, es importante realizar intervenciones y/o tratamiento desde un enfoque interdisciplinario.

## **ANTECEDENTES**

En el siguiente apartado se presentarán investigaciones que han abordado las variables del presente trabajo, las mismas pertenecen a diferentes países, y fueron realizadas entre los años 2017 y 2022.

Para la presente investigación, se efectuó la lectura y análisis de varias investigaciones desde distintas fuentes de información. Si bien, no se logró hallar una investigación que trate específicamente sobre la relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés, y cómo este último influye en el agravamiento de los síntomas del SII, en una muestra similar a la estudiada, sí se pudo recabar suficiente información sobre las variables a evaluar: estrés, síndrome de intestino irritable, y la relación entre ambos.

**Navarro Ferrandi, M. (2017) “Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en pacientes con síndrome del intestino irritable”.**

Este trabajo tiene como objetivos describir el nivel de estrés percibido y las estrategias de afrontamiento que se presentan en el paciente con síndrome del intestino irritable. Es una investigación descriptiva, con una muestra intencional o de conveniencia, que se compone por 30 sujetos, de los cuales 24 fueron mujeres y 6 hombres, todos pacientes del centro de tratamiento y diagnóstico gastroenterológico HIGEA.

Como instrumento de recolección de datos se administraron la Escala de Estrés Percibido (PSS-14) (Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R, 1983) y el Cuestionario de Afrontamiento al Estrés (Chacot y Sadin, 2003).

De acuerdo a los resultados, en los participantes predominó una percepción de estrés baja a moderada. Con respecto a las estrategias de afrontamiento, se observó una gran variabilidad con respecto al uso de las mismas entre los pacientes. Sin embargo, se observó en mayor medida el uso de las estrategias de afrontamiento, en primer lugar, la Reevaluación Positiva y, en segundo lugar, Focalizado en la Solución de problemas.

**Ganfornina Andrades, A (2017). “El estrés y el sistema digestivo”.**

Este trabajo es una revisión bibliográfica, que tiene como objetivo principal “conocer el impacto del estrés en el tracto gastrointestinal. Para ello, se explican los mecanismos por los que el estrés altera las funciones gastrointestinales, tales como la motilidad, la permeabilidad, la sensibilidad visceral, el flujo sanguíneo y las secreciones, así como el hábitat y composición de la microbiota.

Otro objetivo de este estudio fue demostrar los mecanismos endógenos de defensa frente al estrés y las diversas opciones terapéuticas disponibles para la prevención y el tratamiento de las lesiones gastrointestinales inducidas por el estrés.

Según las conclusiones de este trabajo, el estrés afecta al sistema digestivo a través de la comunicación bidireccional entre el cerebro y el tracto gastrointestinal, el llamado eje cerebro-intestino.

**Soifer, L., Tawil, J., Rey, A., Solé, L., & Bernstein, S. (2021). “Tratamiento del síndrome de intestino irritable por gastroenterólogos: resultados de un estudio de corte transversal a partir de una encuesta elaborada por expertos”.**

Este trabajo tiene como objetivo principal “describir las modalidades terapéuticas que emplean los gastroenterólogos en el manejo del SII en la Argentina”. Se realizó un estudio de corte transversal.

Como instrumento de recolección de datos se utilizó un cuestionario de cuarenta y siete preguntas, elaborado por expertos, difundido mediante las entidades societarias representantes de la especialidad en la Argentina y respondido por los especialistas vía Google Forms.

Como resultado se obtuvieron 304 respuestas, 157 de mujeres (51,6%) y 147 de hombres (48,4%). Edad media de 44 y 49,9 años respectivamente. El 87,5% considera como objetivo principal la mejoría en la calidad de vida.

En conclusión, el mecanismo fisiopatológico considerado más frecuente en el SII es el estrés. La gran mayoría de los encuestados considera que la meta principal del tratamiento es la mejoría de la calidad de vida, por sobre el alivio sintomático.

**Cahuex Ramirez D.E, Murga Hernández A.J, Back López J.R (2021) “Síndrome de intestino irritable como manifestación clínica del estrés en estudiantes de medicina”.**

Este trabajo tiene como objetivo general “describir la relación entre desarrollo de Síndrome de Intestino Irritable y sus manifestaciones clínicas, con la presencia de estrés académico en estudiantes de la carrera de Médico y Cirujano”.

Este trabajo es una monografía de compilación, de diseño explicativa.

Para la recopilación de fuentes bibliográficas se utilizó la herramienta Hinari para tener acceso a información actualizada. Las fuentes debían cumplir una serie de criterios para ser tomadas en cuenta: describir síndrome de intestino irritable, estrés académico, estrés académico en estudiantes universitarios. Estrés en estudiantes de medicina, SII como manifestación de estrés y SII en estudiantes de medicina. Se utilizaron artículos tanto en español como en inglés.

El proceso de recopilación de datos se llevó a cabo mediante la revisión de fuentes bibliográficas primarias, secundarias y terciarias. Durante el análisis correspondiente de cada artículo seleccionado, se tomaron en cuenta factores y características de cada estudio. Se recopilaron datos de estudiantes de medicina en países latinoamericanos, que tuvieran cierta similitud con la población guatemalteca y se eligieron los países de México y Costa Rica. Ante la incógnita de la relación entre estrés y la aparición de signos de Síndrome de Intestino Irritable, se procedió a correlacionar estas dos variables en cada uno de los estudios elegidos, y se pudo comprobar que existe una relación directa entre ambas.

En conclusión, se afirma que el estrés académico en la carrera de Médico y Cirujano de la USAC (Universidad de San Carlos de Guatemala) es responsable directo del desarrollo de SII en estudiantes.

**Benites Luna, C. (2022) “Síndrome de intestino irritable y estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad de Lambayeque, 2020”.**

Este trabajo tiene como objetivo general “determinar la frecuencia del síndrome de intestino irritable y estrés académico entre estudiantes de la Facultad de Medicina de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo, 2020”. Se realizó un estudio observacional de tipo descriptivo, transversal.

Para evaluar el estrés académico se utilizaron como instrumentos de recolección de datos dos cuestionarios basados en los criterios de Roma III y Roma IV para el síndrome del intestino irritable y el inventario SISCO SV-21, los cuales fueron aplicados mediante la plataforma Google Forms.

De acuerdo a los resultados obtenidos la frecuencia del síndrome de intestino irritable varió según los criterios utilizados: 11,8% según los criterios de Roma III y 8% según los criterios de Roma IV. El 95,7% sufrió estrés académico y aproximadamente uno de cada dos estudiantes sufrió estrés académico severo (54,5%).

Como conclusión, se comprobó que la incidencia del síndrome de intestino irritable en estudiantes de medicina de una universidad de Lambayeque es similar a otros estudios y es mayor utilizando el instrumento Roma III que Roma IV.

## MARCO TEÓRICO

### Capítulo 1: Psicología y salud

#### Psicología Clínica y de la Salud

La psicología clínica y de la salud es una disciplina psicológica que aplica sus principios, métodos, técnicas e instrumentos, pero sobre todo el conocimiento científico para evaluar, diagnosticar, explicar, tratar, modificar y prevenir enfermedades y trastornos mentales o cualquier otra conducta que requiera de atención psicológica para poder comprender los procesos de salud y enfermedad, en los diferentes y variados contextos en los que estos puedan ocurrir.

#### Definición de salud

El término "salud" proviene del latín "salus", que se refiere al funcionamiento psicológico y biológico normal del ser humano, y que considera a la salud como un recurso de la vida más que como el objetivo de la misma. Es decir, es un término positivo que enfatiza los aspectos sociales y biológicos, los recursos personales, así como también las capacidades físicas.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades". (p.100, 1948)

Con base en lo anterior, se puede decir que la salud es un proceso biopsicosocial en constante cambio y sujeto a las leyes subjetivas de cada persona, ya que la posesión de salud nos ayuda a funcionar correctamente, y además nos permite resolver conflictos emocionales y adaptarnos al entorno al que pertenecemos.

## **Definición de enfermedad**

La enfermedad como proceso, es cualquier cambio en el estado de salud de todo un organismo o de una parte del mismo, de tal forma que no puede llevar a cabo su función normal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define a la enfermedad como una "alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible". (p.100, 1948)

## **Capítulo 2: El aparato digestivo y los trastornos funcionales digestivos**

### **Anatomía y fisiología del aparato digestivo**

El aparato digestivo es un sistema biológico presente en los seres humanos y otros organismos, que se encarga de procesar los alimentos que se consumen para extraer los nutrientes necesarios y eliminar los residuos.

De acuerdo a los estudios realizados por el National Institute of diabetes and digestive and Kidney Diseases (2018), el aparato digestivo está formado por el tracto digestivo, una serie de órganos huecos que forman un largo y tortuoso tubo que va de la boca al ano, y otros órganos que ayudan al cuerpo a transformar y absorber los alimentos. El mismo está compuesto por dos grupos de órganos: el tracto gastrointestinal y los órganos digestivos accesorios.

Por un lado, el tracto gastrointestinal está compuesto por: la boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado (consta de tres partes: el duodeno, el yeyuno e íleon), intestino grueso (se conforma por el apéndice, el ciego, el colon y el recto), y el ano.

Los órganos digestivos accesorios están compuestos por: los dientes, la lengua, las glándulas salivales, el hígado, la vesícula biliar y el páncreas.

A su vez, el tracto intestinal cuenta con una flora o bacterias que ayudan al proceso de la digestión. Además, el sistema digestivo depende de otros sistemas como el nervioso, circulatorio y el endocrino. (NIDDKD, 2018)

Según Tortora y Derrickson (2010): El aparato digestivo realiza seis procesos:

1. Ingestión: Este proceso implica la ingestión de alimentos líquidos y sólidos por la boca.
2. Secreción: Cada día, las células del tracto gastrointestinal y de los órganos digestivos accesorios, secretan en total unos 7 litros de agua, ácido, buffers, y enzimas hacia la luz (espacio interior) del tubo.
3. Mezcla y propulsión: Mediante la contracción y relajación alternadas del músculo liso de las partes del tracto gastrointestinal, se mezclan el alimento y las secreciones y estos son propulsados hacia el ano. La capacidad del tracto gastrointestinal de mezclar y transportar el material en toda su longitud se denomina motilidad.
4. Digestión: Mediante procesos mecánicos y químicos convierte los alimentos ingeridos en moléculas más pequeñas, en la digestión mecánica los dientes cortan y trituran los alimentos antes de la deglución, y luego el músculo liso del estómago y el intestino delgado se encargan de mezclarlos. De esta manera, las moléculas se disuelven y se mezclan completamente con las enzimas digestivas, en la digestión química las grandes moléculas de hidratos de carbono, lípidos, proteínas y ácidos nucleicos se dividen en moléculas más pequeñas por hidrólisis. Las enzimas digestivas producidas por las glándulas salivales, la lengua, el estómago, el páncreas y el intestino delgado catalizan estas reacciones catabólicas. Pocas sustancias pueden

absorberse sin digestión química, estas comprenden, vitaminas, iones, colesterol y agua.

5. Absorción: El ingreso de los líquidos secretados, los iones y los productos de la digestión en las células epiteliales que revisten la luz del tracto GI se llama absorción. Estas sustancias absorbidas pasan a la circulación sanguínea o linfática y llegan a todas las células del organismo.
6. Defecación: Los residuos, las sustancias indigeribles, las bacterias, las células descamadas del revestimiento GI y los materiales digeridos, pero no absorbidos en su trayecto por el tubo digestivo abandonan el cuerpo a través del ano en el proceso de defecación, el material eliminado constituye la materia fecal o heces. (Tortora y Derrickson 2010, p.902)

## **Trastornos funcionales digestivos: definición y clasificación**

La definición de los Trastornos Funcionales Digestivos (TFD) ha ido variando en base a las diversas perspectivas sociales del término “enfermedad” a lo largo del tiempo, las pruebas científicas, y las bases de formación de los médicos. Incluso hoy en día, los TFD son considerados por muchos como menos legítimos que los diagnósticos basados en fisiopatología, y los pacientes con TFD pueden ser estigmatizados por tener este tipo de síntomas. Esto se originó debido a la separación entre trastornos orgánicos (consignados por algunos como trastornos legítimos) y funcionales, que a menudo son considerados como trastornos psiquiátricos o indefinidos. Sin embargo, con el paso del

tiempo y de diversas publicaciones, la definición ha ido cambiando de la ausencia de enfermedad orgánica; pasando a una relacionada con el estrés o a un trastorno psiquiátrico a un trastorno de la motilidad; y finalmente con Roma III, a un trastorno funcional. De este modo la Fundación de Roma creó una definición para los TFD que es positiva (en lugar de un diagnóstico basado en la exclusión de otra enfermedad), reflejo de los conocimientos científicos actuales, y no estigmatizante. El modo reconocido de definición es el siguiente: los trastornos funcionales digestivos son trastornos de la interacción intestino-cerebro. (Douglas A. Drossman, 2016, citado en Navarro Ferrandi, M. 2017)

Según Cahuex Ramirez E.E, Murga Hernández A.J, Back López J.R (2021):

Un trastorno funcional digestivo se define como aquel padecimiento que se manifiesta por la presencia de síntomas gastrointestinales de evolución crónica y que pueden ser variados, como dolor abdominal, náuseas, vómitos, pirosis, meteorismo, estreñimiento, etc. (p. 21)

Los trastornos funcionales digestivos son condiciones que afectan el funcionamiento normal del sistema digestivo, pero no tienen una causa estructural o física clara.

De acuerdo a Soifer, L., Tawil, J., Rey, A., Solé, L., & Bernstein, S. (2021):

Los trastornos funcionales digestivos, son condiciones muy prevalentes, que ocasionan un deterioro importante en la calidad de vida y son un motivo de consulta frecuente, tanto en la atención primaria como en las consultas especializadas. Los pacientes buscan un diagnóstico, muchas veces difícil de precisar, y un tratamiento eficaz que los ayude a paliar los síntomas. (p.3)

Los trastornos funcionales digestivos son complejos, presentan síntomas que no pueden explicarse mediante la teoría de la medicina convencional, es decir, no se asocia a una fisiopatología específica.

El origen de estas enfermedades puede ser por diversos motivos, ya sean, químicos, biológicos o psicológicos y no se debe descartar que una inadecuada alimentación y/o una falta de rutina alimenticia correcta, puede provocar problemas gastrointestinales.

Los síntomas más comunes de los trastornos gastrointestinales en general, suelen ser, diarrea o fuertes dolores estomacales. También pueden manifestarse por medio del vómito, náuseas, fiebre, constipación o estreñimiento.

## **Trastornos funcionales digestivos más frecuentes que afectan aparato digestivo**

En esta investigación se trata específicamente sobre el síndrome de intestino irritable, el cual es la enfermedad más frecuente que se da entre los trastornos funcionales digestivos.

Navarro Ferrandi, M. (2017) El síndrome de intestino irritable representa el paradigma de los trastornos funcionales digestivos (TFD) en el campo de la patología digestiva. Durante años, en las consultas médicas se ha venido repitiendo la expresión: “Doctor, a mí me duele – Tranquilo, Ud. no tiene nada”. Solo se consideraba como enfermo a aquél en el que había una causa demostrable de sus molestas, mientras que el resto eran etiquetados de hipocondríacos, “quejicas” o somatizadores, cuando no se debe olvidar que los trastornos funcionales producen un deterioro de la calidad de vida, superior incluso, al observado en otras dolencias orgánicas (Fermín Marín, Miguel A. Montoro, 2012 citado en Navarro Ferrandi, M 2017).

A continuación, se definirán brevemente algunas de las patologías más relevantes del tracto intestinal.

Según Luban-Plozza et. al. (1997) las patologías del tracto intestinal más relevantes son:

- 1. Dispepsia:** La dispepsia funcional o también conocida como gastritis, es una patología que está caracterizada por sensaciones desagradables en el epigastrio, manifestadas como dolores, náuseas, vómitos o meteorismo.

Se distinguen distintos tipos de dispepsia:

- ✓ **Dispepsia con reflujo:** Sus síntomas principales son ardor por acidez y/o reflujo del contenido del estómago. El dolor puede ser continuo o intermitente y se sitúa generalmente en la boca del estómago o en la parte alta del abdomen (epigastrio). Puede generar también sensación de saciedad y pesadez estomacal.
  - ✓ **Dispepsia con úlcera:** Los síntomas típicos son, alivio del dolor mediante la ingesta de alimentos, dolores postprandiales (pesadez durante la ingesta de alimentos o al terminar).
  - ✓ **Dispepsia con discinesia:** Los síntomas típicos son náuseas o vómitos, rápida sensación de plenitud, ventosidades.
  - ✓ **Dispepsia de tipo mixto:** Sus síntomas no entran en las clasificaciones anteriormente mencionadas.
2. **Úlcera gastroduodenal:** La úlcera péptica o gastroduodenal es una patología frecuente que consiste en una lesión en la mucosa que protege el estómago o duodeno (primera parte del intestino delgado). Esta lesión está provocada por un aumento de las secreciones ácidas que alteran las paredes en estas zonas. Existen úlceras benignas (péptica) y malignas (neoplasia).
3. **Colitis ulcerosa:** Es una patología que se presenta como una inflamación en el intestino grueso. A su vez conlleva ulceración de la pared interna del colon. La sintomatología característica es la diarrea, la cual puede ser o no con sangre. Frecuentemente se suele presentar dolor en el abdomen.

4. **Enfermedad de Crohn:** La patología implica la inflamación del tracto intestinal. Igualmente puede afectar desde la boca hasta el ano. Normalmente suele afectar más las siguientes zonas: Íleon (parte baja del intestino delgado) o colon y recto (en el intestino grueso).
5. **Hemorroides:** Se producen por una dilatación varicosa, en forma de plexo, de las venas submucosas del canal anal, que se originan por debajo de la línea pectínea y se facilitan por el estreñimiento. Las más sintomáticas son las hemorroides internas, que están en el interior del canal anal, cubiertas por la mucosa de epitelio no queratinizado del canal anal, que, a veces, precisan hemorroidectomía, si son muy grandes, prolapsan o si tienen una sintomatología persistente. Las hemorroides externas son menos frecuentes, son visibles a la inspección del canal anal, porque están en el área perianal y cubiertas por piel normal. Su principal sintomatología es la congestión y trombosis local, que produce un intenso dolor y requiere abrir la piel y extraer el trombo. Ambas están facilitadas por el estreñimiento.
6. **Síndrome de intestino irritable:** Es un trastorno funcional digestivo que se define como dolor o malestar abdominal recurrente, y está asociado a cambios en la frecuencia y/o consistencia de las deposiciones, en ausencia de parámetros de organicidad.

## Capítulo 3: Síndrome de intestino irritable

### Definición

Benites Luna, M. (2022) expresa que el síndrome de intestino irritable (SII) es un trastorno gastrointestinal funcional (actualmente conocidos como trastornos de la interacción intestino-cerebro), caracterizado por alteración de la forma y frecuencia de las heces asociado a disconfort o dolor abdominal. Estos síntomas deben de haber iniciado hace 6 meses o más y estar presentes los últimos 3 meses. (p. 9)

Según los aportes de Philip T. Hagen (2001), el síndrome de intestino irritable es un problema médico común no bien entendido. Es molesto, doloroso y a veces desconcertante, si bien no pone en riesgo la vida, algunos médicos lo ubican como una causa mayor de ausentismo laboral. Aunque los expertos no pueden identificar con precisión su causa, el síndrome de intestino irritable se relaciona con espasmos musculares anormales del estómago o intestinos. Es frecuente que se señalen el estrés y la depresión como causas de este síndrome; pero solo lo agrava. (Clínica Mayo. Guía de autocuidados: respuestas para los problemas diarios de la salud, p.61).

### Prevalencia

Garavento, L., Ligorria, R., Condado, N. (2013) afirman que el síndrome de intestino irritable tiene una prevalencia del 5 al 20% en la población general, representa el motivo de consulta más frecuente en gastroenterología y es más común en mujeres, con relación 2:1.

Los pacientes adultos jóvenes son los más comúnmente diagnosticados con este síndrome, con un pico de presentación entre los 30 y 50 años de edad. (...) Los pacientes

tienen menor puntuación de calidad de vida relacionada a la salud, en comparación con población sana (...) Esto se relaciona al dolor abdominal, las exacerbaciones, los síntomas extraintestinales y las preocupaciones relacionadas a la enfermedad. También representan una gran carga económica debido a los costos directos en salud e indirectos relacionados a la disminución en la productividad laboral (20% de deterioro en la productividad laboral, mayor tasa de ausentismo)". (p.170)

## **Fisiopatología**

Garavento, L., Ligorria, R., Condado, N. (2013) afirman que la fisiopatología del síndrome de intestino irritable es compleja, multifactorial, en parte aún desconocida, debido a que carece de un sustrato orgánico y además tiene expresiones clínicas opuestas como diarrea y constipación". (p.171)

Según Benites Luna, C. (2022) para explicar la fisiopatología del síndrome de intestino irritable, el modelo biopsicosocial recalca la existencia de una base genética, sobre la cual factores psicológicos o infecciones gastrointestinales desencadenan una desregulación del eje cerebro-intestinal, lo que conduce a hipersensibilidad visceral, alteraciones de la motilidad y procesamiento alterado por parte del sistema nervioso central (p.9).

Aunque aún se desconoce la causa exacta del síndrome del intestino irritable, se sabe que los síntomas pueden ocurrir debido a diversas causas y factores emocionales, identificar el agente desencadenante será difícil.

El sistema digestivo de los pacientes con síndrome de intestino irritable, es particularmente sensible a los irritantes, perciben dolor y malestar con cantidades normales de gases, heces o contracciones intestinales.

## **Manifestaciones clínicas**

Las personas que sufren del síndrome de intestino irritable (SII) pueden experimentar una variedad de síntomas gastrointestinales que pueden variar en intensidad y duración.

Los síntomas más comunes incluyen:

- Dolor abdominal: Suele ser el síntoma más prominente. El dolor puede variar en intensidad y ubicación, generalmente se describe como cólicos y puede aliviarse después de defecar.
- Cambios en los patrones intestinales: Los pacientes pueden experimentar diarrea, estreñimiento o alternancia entre ambos. Esto a menudo se asocia con la sensación de que no se vació completamente el intestino.
- Distensión abdominal: Muchas personas con SII pueden sentir hinchazón y una sensación de distensión en el abdomen, que puede empeorar a lo largo del día.
- Sensación de llenura temprana: Algunas personas pueden sentirse saciadas rápidamente después de comer incluso cantidades pequeñas de comida.

- Moco en las heces: Algunas personas pueden notar la presencia de moco en las heces, aunque esto no es exclusivo del SII y puede ocurrir en otras condiciones también.
- Urgencia para defecar: Las personas con SII pueden experimentar una sensación repentina y urgente de necesitar evacuar el intestino.
- Sensación de evacuación incompleta: A pesar de defecar, algunas personas pueden sentir que no se han vaciado por completo y pueden volver a tener la sensación poco después de evacuar.
- Malestar general: Las personas con SII pueden sentirse incómodas y experimentar malestar en el abdomen incluso cuando no están experimentando síntomas agudos.
- Cambios en las heces: Las heces pueden tener una apariencia diferente, ya sea en términos de consistencia, forma o color, en comparación con las heces normales.

## **Diagnóstico**

El síndrome de intestino irritable es una patología recidivante, que se define por criterios diagnósticos que se basan en su sintomatología y en ausencia de causa orgánica.

La importancia de identificar el SII se debe (además de su frecuencia) a la gran repercusión en la calidad de vida de las personas que lo padecen. El estrés es considerado uno de los principales componentes que contribuye al desarrollo de este trastorno.

Soifer, L., Tawil, J., Rey, A., Solé, L., & Bernstein, S. (2021):

De acuerdo con los criterios de Roma IV, el SII se diagnostica por la presencia de dolor abdominal recidivante, que ha de estar presente al menos un día a la semana y con dos o más de las siguientes características: se asocia a la defecación; está relacionado con un cambio en la frecuencia de las deposiciones; se asocia con un cambio en la consistencia de las deposiciones. En cuanto al marco temporal, estos criterios deben cumplirse durante los últimos tres meses y los síntomas deben haber comenzado como mínimo seis meses antes del diagnóstico.

Según el National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2017) Hay tres tipos del SII que se basan en diferentes patrones de cambios en las evacuaciones o evacuaciones anormales. Muchas personas con el SII tienen evacuaciones normales en algunos días y anormales en otros.

1. Síndrome del intestino irritable con estreñimiento

Con el síndrome del intestino irritable con estreñimiento, en los días en que tiene al menos una evacuación anormal

- Más de una cuarta parte de sus heces son duras o grumosas y
- Menos de una cuarta parte de sus heces son sueltas o líquidas

2. Síndrome del intestino irritable con diarrea

Con el síndrome del intestino irritable con diarrea, en los días en que tiene al menos una evacuación anormal

- Más de una cuarta parte de sus heces son sueltas o líquidas y

- Menos de una cuarta parte de sus heces son duras o grumosas

### 3. Síndrome del intestino irritable mixto

Con el síndrome del intestino irritable mixto, en los días en que tiene al menos una evacuación anormal

- Más de una cuarta parte de sus heces son duras o grumosas y
  - Más de una cuarta parte de sus heces son sueltas o líquida
- (NIDDK, 2018)

## **Tratamiento**

Hay varios tratamientos y terapias disponibles para tratar el SII los cuales ayudan a aliviar los síntomas, pero no curan la condición. La naturaleza crónica del síndrome del intestino irritable y el desafío de controlar sus síntomas puede ser frustrante tanto para los pacientes como para los profesionales de la salud. (Benasayag, R.et. al 2004, citado en Navarro Ferrandi, M. 2017)

El tratamiento para el síndrome de intestino irritable consiste en diversas intervenciones para ayudar al alivio sintomático tales como: dietas, actividad física, medicación, tratamiento psicológico —tales como psicoterapia, terapia cognitivo – conductual, aplicación y enseñanza de técnicas de relajación, afrontamiento del estrés, abordar creencias, emociones y miedos, etc.— y también tratamientos complementarios o alternativos.

## Capítulo 4: Estrés

### Definición de estrés

Según el diccionario de la Real Academia Española (2022) el estrés es un estado de tensión provocado por situaciones agobiantes que originan reacciones psicósomáticas o trastornos psicológicos a veces graves. Etimológicamente el término proviene del inglés stress (énfasis, presión) y este a su vez del latín strictus (estricto).”

El término estrés es uno de los más usados en el mundo y en las sociedades actuales, sin embargo, los intentos de definir el estrés no han superado cierta imprecisión inherente al término. Se podría definir el estrés, no obstante, como el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones que significan una demanda de adaptación mayor a lo habitual para el organismo, y/o son percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica. La amenaza puede ser, por tanto, objetiva o subjetiva; aguda o crónica (Trucco, 2002).

En líneas generales, Navarro Ferrandi, M. (2017) define al estrés como un estado de desarmonía o de homeostasis amenazada. Sin embargo, la respuesta adaptativa a las fuerzas desorganizantes puede en sí misma hacer al estresor capaz de producir cambios patológicos.

Actualmente, el estrés se considera un factor de riesgo para la salud. Diversos estudios ponen de manifiesto que personas sometidas a altos niveles de estrés presentan mayor número de quejas, tanto en el nivel físico como psicológico. (Peralta-

Ramírez, M. I; Robles-Ortega, H; Navarrete- Navarrete, N & Jiménez-Alonso, J, 2009, citado en Navarro Ferrandi, 2017, p.29-30)

Luban-Plozza et. al. (1997) sostienen que: En estudios realizados por Da Costa, este ya mencionaba la posibilidad de una relación entre los problemas psíquicos y el colon irritable. Posteriormente, en otros estudios se demostró que los factores estresantes, como el trabajo y la falta de tiempo, sí influyen al momento del desarrollo de la patología que afecta la motilidad del colon. Y pueden agravar los síntomas.” (p.65).

## **Prevalencia**

### **Psicofisiología del estrés**

El estrés no es una enfermedad en sí misma, sino que es una respuesta natural, fisiológica y emocional del cuerpo a situaciones desafiantes, amenazantes o que requieran adaptación. Esta respuesta involucra una serie de cambios fisiológicos, emocionales y cognitivos que preparan al cuerpo para enfrentar la situación. Puede ser causado por diversos factores, las situaciones que pueden aparecer pueden ser de diferente índole, siendo estos los detonantes del estrés en cada persona, como situaciones laborales, académicas, personales o incluso cambios en el entorno.

Cahuex Ramirez E.E, Murga Hernández A.J, Back López J.R (2021) expresan que el estrés, al ser una respuesta adaptativa dependiente de la personalidad de cada individuo, no tiene una única explicación fisiopatológica, ya que, desde el punto de vista psiquiátrico, cada organismo y personalidad es "única e irrepetible", es decir, cada ser humano tendrá una respuesta individual al estrés, acorde a sus experiencias. (p.11)

El estrés desencadena una serie de reacciones en el cuerpo, incluida la liberación de hormonas como el cortisol y la adrenalina, que preparan al cuerpo para enfrentar la situación. Si el estrés es prolongado o excesivo, puede tener efectos negativos en la salud física y mental, como problemas de sueño, trastornos gastrointestinales, ansiedad y depresión.

El mismo surge de las exigencias y presiones del pasado reciente, y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano, genera una sensación de tensión física y/o emocional, y puede provenir de cualquier situación, como una reunión importante de trabajo, rendir un examen, discusiones o pensamientos que lo hagan sentir a uno frustrado, ansioso, irritable, entre otras cosas.

### **Factores que pueden contribuir a la aparición del estrés**

- Factores psicológicos: Las percepciones individuales, creencias y pensamientos desempeñan un papel importante en la experiencia del estrés. La forma en que una persona evalúa y se adapta a una situación puede influir en la magnitud del estrés que experimenta.
- Eventos estresantes: Los acontecimientos de la vida que generan cambios importantes o desafíos pueden provocar estrés. Esto incluye eventos como la pérdida de un ser querido, problemas financieros, problemas laborales y cambios en la vida cotidiana.
- Factores ambientales: El entorno en el que vivimos y trabajamos puede contribuir al estrés. Factores como la exposición a ruidos, la contaminación y las condiciones de vida desfavorables pueden tener un impacto negativo en la salud mental.

- Carga laboral: Altas demandas laborales, falta de control sobre el trabajo, presión de plazos y ambientes laborales conflictivos pueden ser fuentes significativas de estrés.
- Expectativas personales: Las expectativas autoimpuestas o impuestas por otros pueden crear presión y estrés. La búsqueda de la perfección y el miedo al fracaso también pueden ser factores.
- Genética y biología: Algunos estudios sugieren que hay una predisposición genética al estrés. Además, la bioquímica del cerebro y la regulación de las hormonas del estrés, como el cortisol, también desempeñan un papel en cómo una persona responde al estrés.
- Salud física: La salud física y la capacidad del cuerpo para hacer frente a las demandas pueden influir en la respuesta al estrés. La falta de sueño, una dieta poco saludable y la falta de ejercicio pueden aumentar la vulnerabilidad al estrés.
- Experiencias pasadas: Traumas, experiencias difíciles o eventos estresantes previos pueden influir en cómo una persona maneja situaciones similares en el futuro.

Aunque el estrés puede ser útil en ciertos contextos, como en situaciones de emergencia, también puede tener efectos negativos si persiste o se vuelve demasiado intenso. Si bien el estrés puede ser adaptativo y ayudar a sobrevivir en situaciones de peligro, puede volverse problemático si se vuelve crónico o si no se maneja adecuadamente.

En general, tendemos a creer que el estrés es consecuencia de circunstancias externas a nosotros, cuando en realidad es un proceso de interacción entre los eventos del entorno y las respuestas cognitivas, emocionales y físicas.

Cuando la respuesta de estrés se prolonga o intensifica en el tiempo, la salud, el desempeño académico o profesional, e incluso las relaciones personales o de pareja se pueden ver afectadas. La mejor manera de prevenir y hacer frente al estrés, es reconocer cuándo aumentan los niveles de tensión y ante qué estímulos o situaciones

Si bien esta sintomatología tiende a aparecer y desaparecer, puede durar días, semanas o meses y varía en gravedad dependiendo del paciente y tiene un gran impacto en la vida de la persona con síndrome de intestino irritable.

## **Capítulo 5: La relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés**

Cahuex Ramirez E.E, Murga Hernández A.J, Back López J.R (2021) expresan que:

El SII afecta a un gran número de personas alrededor del mundo, siendo una de las entidades patológicas con mayor presencia independientemente del estrato social y cultural, presentando un verdadero reto para la comunidad médica y la población que lo padece. El desarrollo de esta enfermedad tiene una estrecha relación con el estado de la homeostasis mental de cada persona. A pesar de que esto no es tomado en cuenta para los criterios diagnósticos de SII. Los pacientes con diagnóstico de SII tienen una gran posibilidad de padecer una amplia gama de trastornos tanto físicos como mentales, con una característica en común: el estrés como factor desencadenante.

El estrés se define como la suma de efectos inespecíficos de factores externos o internos que pueden actuar sobre una persona, pudiendo radicar en actividades de la vida diaria. Enfermedades, hábitos de vida inadecuados, cambios o situaciones en el entorno laboral o familiar, entre otros.

Se debe tener en cuenta que el estrés es un factor determinante para el desarrollo de enfermedades físicas, principalmente del sistema digestivo. (p. 10 -11)

Por otro lado, Ganfornina, A. (2017) confirma que el estrés afecta al aparato digestivo a través de las comunicaciones bidireccionales existentes entre el cerebro y el tracto gastrointestinal, conocidas con el nombre de eje cerebro-intestino. Como consecuencia, el estrés altera funciones gastrointestinales como la permeabilidad, la motilidad, la sensibilidad visceral, el flujo sanguíneo y las secreciones, así como la composición y el hábitat de la microbiota intestinal. (...) El trastorno gastrointestinal funcional más común asociado al estrés es el síndrome del intestino irritable. Los pacientes con esta patología presentan una sobreestimulación del sistema nervioso simpático y elevados niveles de cortisol en sangre. (p.33)

Por ello, el estrés repetido o prolongado puede contribuir a problemas de salud física y mental a largo plazo. Por lo tanto, es importante manejar el estrés de manera efectiva y buscar técnicas de relajación, apoyo social y otras estrategias de afrontamiento para reducir sus impactos negativos.

También, es importante tener en cuenta que la relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés, es individual y puede variar en cada persona. Algunas personas pueden experimentar una exacerbación de los síntomas del síndrome de intestino irritable en situaciones de estrés, mientras que otras pueden no sentir un impacto significativo.

Se ha podido comprobar que el estrés y las situaciones que conllevan a cargas psíquicas, influyen sobre la motilidad gastrointestinal. (Luban- Plozza, et. al, 1997)

Posteriormente, en otros estudios se demostró que los factores estresantes, como el trabajo y la falta de tiempo, si influyen al momento del desarrollo de la patología que afecta la motilidad del colon y es por ello que se pueden agravar los síntomas.

## **Efectos que produce el estrés en personas con síndrome de intestino irritable**

- Actividades sociales: El agravamiento por estrés del SII puede llevar a la evitación de situaciones sociales o actividades que puedan aumentar la ansiedad y desencadenar síntomas. Esto podría afectar la participación en eventos sociales, trabajo en equipo y otras actividades grupales.
- Impacto emocional: La relación entre el estrés y el SII puede crear un ciclo de retroalimentación negativa. El SII puede causar estrés emocional, y el estrés a su vez puede empeorar los síntomas. Esto puede dar lugar a ansiedad, depresión y frustración.
- Fatiga: El malestar constante y los cambios en los patrones de sueño debido al SII agravado por estrés pueden llevar a la fatiga y al cansancio crónico.
- Autoestima: El impacto constante del SII en la vida cotidiana puede afectar la autoestima y la autoconfianza de las personas.
- Calidad de vida reducida: El dolor abdominal, la distensión y los cambios en los patrones intestinales pueden causar molestias constantes, lo que puede afectar la calidad de vida en general y limitar las actividades cotidianas.
- Limitaciones en la dieta: Las personas con SII agravado por estrés pueden encontrar que ciertos alimentos desencadenan o exacerban los síntomas. Esto

puede llevar a restricciones en la dieta y dificultades para disfrutar de comidas sociales o salir a comer.

- Activación del Eje Cerebro-Intestino: El estrés puede activar el eje cerebro-intestino, una conexión bidireccional entre el cerebro y el intestino. Esto puede aumentar la comunicación entre los dos sistemas y conducir a una amplificación de las señales intestinales y a la percepción de síntomas más intensos.

## **Tratamiento para pacientes que presentan síndrome de intestino irritable y estrés**

El estrés repetido o prolongado puede contribuir a problemas de salud física y mental a largo plazo. Por lo tanto, es importante manejar el estrés de manera efectiva y buscar técnicas de relajación, apoyo social y otras estrategias de afrontamiento para reducir sus impactos negativos.

La identificación y la implementación de estrategias de manejo del estrés, junto con el tratamiento médico convencional, pueden ofrecer una perspectiva prometedora para mejorar la calidad de vida de las personas que sufren de SII. A través de una mayor comprensión de los mecanismos subyacentes y la influencia bidireccional del estrés y el SII, se puede avanzar hacia una atención más efectiva y personalizada para aquellos afectados por este trastorno funcional del sistema digestivo.

Para el correcto tratamiento de estos trastornos, es necesario considerar el abordaje e intervenciones en este tipo de pacientes de modo integral, siendo el profesional, el responsable de poder trabajar interdisciplinariamente, recomendando la interconsulta del paciente y desarrollando estrategias en conjunto para su bienestar.

Es fundamental, desde nuestro rol de psicólogos, posicionarnos desde una perspectiva biopsicosocial con el paciente y tener en cuenta todas estas variables al momento de realizar una hipótesis, un diagnóstico presuntivo o en las intervenciones.

Siempre debemos tener en cuenta que más allá del diagnóstico del paciente, que el análisis y abordaje, es caso por caso, ya que, ante un mismo suceso o situación, las personas tienen distintos modos de afrontamiento y de interpretación de la realidad (cada sujeto posee sus propias creencias y arma sus esquemas en función a su visión de la realidad, de su subjetividad).

Es importante indagar sobre las emociones de la persona, su contexto social, sus aspectos cognitivos (creencias, valores), prestar atención a lo biológico, indagar sobre si existen antecedentes familiares de enfermedades, o si el paciente padece otras enfermedades, si toma alguna medicación, si realiza actividad física o tiene una dieta particular.

Entre otras cosas, también es importante conocer cómo se encuentra el sistema nervioso y endocrino (recomendar al paciente los chequeos con interconsultas médicas), para conocer cómo se encuentra el organismo de esa persona. También, indagar en el aspecto social, que es sumamente enriquecedor, conocer la red vincular con la que cuenta el sujeto para ayudarlo y apoyarlo durante el transcurso de su tratamiento.

Estas múltiples áreas serán indispensables de ser abordadas según las distintas disciplinas que se dispongan al trabajo interdisciplinar para poder intervenir de la mejor manera posible a beneficio del paciente.

De esta manera, se puede decir que los síntomas pueden causar malestar significativo en las personas que los padecen y, relacionados con estrés, estos síntomas pueden empeorar.

En última instancia, el análisis de la relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés, ofrece una comprensión más profunda de la complejidad del trastorno y proporciona una base para el desarrollo de enfoques terapéuticos más holísticos.

## MARCO METODOLÓGICO

El presente trabajo integrador final tiene como objetivo analizar la relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés en personas de entre 35 a 65 años, habitantes de la ciudad de Santa Rosa, La Pampa.

### Diseño

Para llevar adelante este trabajo se realizó una **investigación cualitativa**, la cual se define según Hernández Sampieri et. al. como un proceso que “utiliza la recolección de datos para afinar preguntas de investigación en el proceso de interpretación” (2010, p.7). Esta investigación proporciona una cantidad de datos para llevar a cabo la actividad interpretativa tanto del entorno, con detalles, como también así de las experiencias de los participantes, las cuales son únicas. Como expresan Hernández Sampieri et. al.: “Aporta un punto de vista fresco, natural y holístico de los fenómenos, así como flexibilidad” (2010, p.16).

La presente investigación es de tipo **no experimental**, ya que su propósito es poder describir las características de un fenómeno existente en la realidad.

Asimismo, es **transversal** porque el estudio se lleva a cabo en un momento determinado, y como expresan Hernández Sampieri et. al., este diseño “recopila datos en un momento único y su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado. Es como ‘tomar una fotografía’ de algo que sucede” (2010, p.154).

Y, por último, esta investigación presenta un **alcance exploratorio**, sobre el cual Hernández Sampieri et. al. manifiestan que: “(...) se realizan cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado” (2010, p.91).

## **Población y muestra**

**Población universo:** Personas de entre 35 y 65 años de edad que están diagnosticadas con síndrome de intestino irritable que viven en la pampa.

La **muestra** definida para la presente investigación está conformada por personas de entre 35 y 65 años de edad, de la ciudad de Santa Rosa, La Pampa, que presentan síndrome de intestino irritable.

En esta investigación se entrevistaron 23 personas. La **muestra** seleccionada es diversa, ya que las personas que participaron de la investigación fueron: 10 hombres y 10 mujeres, los cuales tienen ciertas características en común y el padecimiento de una enfermedad gastrointestinal; y a su vez participaron profesionales de la salud, los cuales presentan diferentes especialidades y abordan el tema, estos fueron: un (1) médico clínico, un (1) médico gastroenterólogo y un (1) psicólogo. Esta muestra fue seleccionada con el fin de obtener diferentes perspectivas del problema planteado, desde lo que les sucede a las personas que sufren del trastorno funcional digestivo síndrome de intestino irritable, y los profesionales de la salud que son quienes abordan y atienden esta problemática, ayudando desde su profesión con el tratamiento adecuado a cada persona, para que pueda llevar una vida más estable.

**Criterios de inclusión:** Mujeres o hombres de entre 35 y 65 años de edad que estén diagnosticados con síndrome de intestino irritable y vivan en Santa Rosa, La Pampa.

**Criterios de exclusión:** Mujeres o hombres no tengan entre 35 y 65 años de edad, que no estén diagnosticados con síndrome de intestino irritable y que no vivan en Santa Rosa, La Pampa.

## **Muestreo**

Se utilizó un **muestreo** de tipo **no probabilístico**. Sobre este punto, Hernández Sampieri et. al. manifiestan que “la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características de la investigación o los propósitos del investigador” (2010, p. 176), por **conveniencia**.

## **Instrumentos y procedimientos**

Para la **estrategia de recolección de información** se empleó como instrumento de recolección de datos el **cuestionario autoadministrado**, este es un medio de estructurar la entrevista de forma ordenada, para garantizar que se van a plantear las mismas preguntas y con el mismo orden a las personas encuestadas (Miquel y cols.)

Se realizan 2 cuestionarios distintos, uno para los participantes del estudio que presentan síndrome de intestino irritable y otro cuestionario dirigido a los profesionales de la salud (médico clínico, médico gastroenterólogo y psicólogo).

El **procedimiento** para la recolección de información comienza con la inmersión inicial en el campo, la cual se llevó a cabo mediante el contacto con las diferentes personas. Para esta investigación las personas fueron contactadas por diversos medios, como llamada telefónica, facebook o whatsApp; todas ellas son conocidos de la investigadora o cercanos a las otras personas que participan. Y con respecto a los profesionales de salud, se los contactó de manera telefónica, donde se explicó sobre el trabajo y si estaban dispuestos a participar, brindando información acerca del tema de investigación.

A cada participante, en el primer contacto, se le explicó de qué trata la investigación y con qué fin se requiere su participación. Así mismo a cada uno de los

participantes se le comentó que se le enviaría vía mail un consentimiento informado, en el cual se expresa en qué consiste la presente investigación y se aclara que la información recolectada será utilizada de manera confidencial, exclusivamente para este trabajo integrador final. Una vez firmado el consentimiento informado por parte de cada participante, se espera la devolución del mismo a la investigadora, y a partir de ese momento se procede a enviarle a cada uno de los participantes el cuestionario estructurado. Una vez enviadas las respuestas del cuestionario, se comienza con el análisis de las mismas, para así formular los resultados y conclusiones de esta investigación.

## RESULTADOS

Después de recopilar información a partir de diversos recursos, como artículos académicos, investigaciones científicas, bibliografía y cuestionarios autoadministrados a los participantes del estudio, se procedió al análisis de todos los datos recabados. Este análisis se centró en abordar la pregunta de investigación: "¿Cuál es la relación entre el estrés agudo y la salud de individuos de entre 35 y 65 años con síndrome de intestino irritable en la ciudad de Santa Rosa – La Pampa?". Las variables estudiadas incluyeron el síndrome de intestino irritable, el estrés y la relación entre ambos.

Mediante la recolección de información y su posterior análisis, se pudieron cumplir los objetivos propuestos para este trabajo final integrador.

El objetivo general de este trabajo remite a "**Analizar** la relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés en personas de entre 35 a 65 años, habitantes de la ciudad de Santa Rosa, La Pampa".

Y los objetivos específicos, -como se detalló antes-, **indagar** cuáles son sus síntomas, **conocer** el impacto en la vida cotidiana de su agravamiento, **investigar** cómo influye el estrés en su complicación y, por último, **analizar** la relación entre el síndrome del intestino irritable y el estrés.

En esta investigación se utilizó como instrumento de recolección de datos, un cuestionario estructurado autoadministrado a cada participante, para lograr obtener información de quienes presentan estos trastornos digestivos, desde la propia experiencia y cómo estos se ven afectados.

Luego de la recolección, se lleva a cabo el análisis, se comparan y contrastan los datos recabados entre la teoría y los cuestionarios autoadministrados, para así, de este modo obtener una comprensión más completa y precisa del fenómeno estudiado.

Según el National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Disease (NIDDKD) el síndrome del intestino irritable (SII o IBS, por sus siglas en inglés) es un grupo de síntomas que se presentan juntos, que incluyen dolor repetido en el abdomen y cambios en la evacuación de las heces, como diarrea, estreñimiento o ambos. Con este síndrome, se presentan estos síntomas sin alguna señal visible de daño orgánico o enfermedad en el tracto digestivo. (2017)

El síndrome de intestino irritable, está relacionado con problemas en la forma en que el cerebro y el intestino trabajan. Estos problemas hacen que el intestino se vuelva más sensible, y cambie la forma en que se contraen los músculos del intestino. Es decir, que, si el intestino está más sensible, quien sufre de esta enfermedad, puede sentir más dolor abdominal e hinchazón, y los cambios en la forma en que los músculos del intestino se contraen causan diarrea, estreñimiento o ambos.

Respecto de los síntomas que presentan las personas que participaron de este estudio y que padecen de síndrome de intestino irritable, refirieron que con mayor frecuencia sufren de estos síntomas: dolor abdominal recurrente, hinchazón, meteorismo, cambios en la frecuencia y consistencia de las deposiciones, necesidad urgente de defecar, incapacidad para evacuar los intestinos, diarrea, constipación náuseas, intolerancia a ciertos alimentos como por ejemplo, el gluten y la lactosa, malestar corporal en general:

Los síntomas que presento suelen ser abdomen rígido y mucho dolor, retorcijones, náuseas, meteorismo, descomposturas varias... **(Testimonio A)**

Inflamación de toda la parte abdominal, gases, malestar en las deposiciones, diarrea con dolores y sangrado no permanente... **(Testimonio B)**

Ganfornina, A. (2017) confirma que, el estrés afecta al aparato digestivo a través de las comunicaciones bidireccionales existentes entre el cerebro y el tracto gastrointestinal, conocidas con el nombre de eje cerebro-intestino. Como consecuencia, el estrés altera funciones gastrointestinales como la permeabilidad, la motilidad, la sensibilidad visceral, el flujo sanguíneo y las secreciones, así como la composición y el hábitat de la microbiota intestinal.

El trastorno gastrointestinal funcional más común asociado al estrés es el síndrome del intestino irritable. Los pacientes con esta patología presentan una sobreestimulación del sistema nervioso simpático y elevados niveles de cortisol en sangre. (p.33)

Los entrevistados coincidieron en que todos estos síntomas que presentan, en mayor o menor medida, se agudizan y/o empeoran, cuando atraviesan situaciones que les causan estrés, lo que les provoca realmente un malestar altamente significativo en su vivir.

El estrés es definido como una sensación de tensión física y/o emocional. Puede provenir de cualquier situación, como una reunión importante de trabajo, rendir un examen, discusiones o pensamientos que lo hagan sentir a uno frustrado, ansioso, irritable, entre otras cosas.

Según Cahuex Ramirez E.E, Murga Hernández A.J, Back López J.R (2021) se define estrés como —la suma de todos los efectos inespecíficos de factores (actividades cotidianas, agentes productores de enfermedades, hábitos de vida inadecuados, cambios en los entornos laboral y familiar), que pueden actuar sobre la personall. El estrés no siempre es una respuesta negativa, en cambio es una forma de lograr la adaptación, por medio de una serie de respuestas inespecíficas del organismo, por lo que se utiliza energía física y psicológica para conseguir el equilibrio entre la necesidad propia de la persona y la demanda del medio. Sin embargo, puede convertirse en una respuesta negativa, que cause patología, cuando la persona no es capaz de manejar este estrés para lograr la adaptación o cuando se está expuesto al estrés de forma prolongada. (p.7):

Todo esto me genera estados de ansiedad y malestar general. Inflamación abdominal casi permanente, gases, diarrea... No puedo dejar de medicarme, pero hago actividad física permanente... **(Testimonio A)**

Si, por supuesto que me genera problemas, en mi caso, que lo sufro casi diariamente... No puedo ir a comer a ningún lugar casi, ya que la comida sin tacc y sin lactosa en un restaurante es sumamente cara, o juntarme con amigos es problemático, porque ellos comen una cosa y yo debo comer otra, cuando estoy en casa tengo que seguir estrictamente la dieta... **(Testimonio B)**

En general, los participantes comentaron que cuando sufren de estrés, el cual hace que los síntomas de su trastorno digestivo empeoren, suelen cancelar reuniones laborales, salidas o encuentros con amigos o familiares; dejan de hacer sus actividades diarias, como ir al gimnasio o salir a caminar; han dejado de asistir al trabajo o a sus estudios; tratan de salir poco de sus casas; tratan de hacer dieta y se medican, entre otras cosas. Otros, aunque son muy pocos, prefieren tomarlo con más calma, relajarse, como algo que saben que les va a pasar en algún momento:

He dejado de hacer un montón de cosas... me he quedado días en casa, hasta que se me pasa, porque los dolores son terribles, tengo diarreas con sangre, y cuando me agarran siento que no llego al baño, por eso prefiero que me pase algo en mi casa, sola, que en la casa de un amigo o en el trabajo, o en la calle, donde sea. **(Testimonio A)**

Me genera incomodidad, por lo que me dan ganas de estar tranquilo, pero a la vez no puedo, porque tengo trabajo y preocupaciones... si, he dejado de hacer cosas como asistir a juntas o reuniones por el malestar, y me impide hacer actividad física en algunos aspectos. **(Testimonio B)**

Luban-Plozza et. al. manifiestan, además, que “el estrés o el miedo agravan las dolencias de la mayoría de los pacientes” (1995, p.63). De esta manera, se confirma que los síntomas pueden causar malestar significativo en las personas que padecen síndrome de intestino irritable y, relacionado con el estrés, la sintomatología puede agravarse.

Cuando estos episodios les suceden, se medican, tratan de tranquilizarse, algunos meditan, también hacen una lista de prioridades y realizan solo lo más urgente ese día; trabajan lo menos posible sin que requiera tanto esfuerzo, para luego quedarse en casa mirar series o simplemente acostarse y dormir:

Intento quitarme el dolor más que nada, medicandome con algún analgésico de venta libre, mayormente buscapina. **(Testimonio A)**

La respiración, relajación, escuchar o ver música o deporte, también me dedico al jardín y huerta orgánica. **(Testimonio B)**

Varios entrevistados, comentaron lo mismo, desde diferentes perspectivas, pero, en definitiva, afirmaron que les produce un efecto negativo, que los hace sentir mal, y que no solo empeora los síntomas de su trastorno funcional gastrointestinal: síndrome de intestino irritable, sino que influye en su vida cotidiana, modificándola de diversas maneras:

Me resulta negativo porque, no me deja desarrollar mi vida como tal en algunos aspectos, la pasó mal, siento dolor físico y se acentúa con los momentos dónde tengo más presión en mi entorno de trabajo o familiar, me he tenido que perder algunos eventos

porque me siento mal, no puedo comer lo que quiero, a veces por miedo a sentir dolor y malestar... **(Testimonio A)**

Es muy negativo y nocivo, ya que agudiza el cuadro ya existente... Altera el tratamiento, uno está más inquieto, se preocupa más... **(Testimonio B)**

Sí, es súper negativo, me tira abajo todo lo que me ocurre, y cuando estoy estresada... Dejo de hacer mis actividades, mi ánimo decae al subsuelo, los dolores son peores, la verdad que es inevitable a veces sufrir de estrés, pero bueno tener una patología así, que además es tan cambiante, es feo...

**(Testimonio C)**

Cahuex Ramirez E.E, Murga Hernández A.J, Back López J.R (2021) afirman que el estrés puede afectar prácticamente a todos los sistemas del cuerpo, los más destacados son: cardiovascular, endocrino, nervioso, y gastrointestinal. Este último es el que más reacciones psicósomáticas presenta debido al estrés, siendo una de las más comunes e importantes del SII. (p.15)

Muchas personas hicieron hincapié en que, emocionalmente, padecer de esta enfermedad y todo lo que conlleva —los síntomas que sufren, las dietas que deben seguir, los medicamentos que deben tomar, el dinero que gastan por tal condición—, les provoca malestar, tristeza, enojo, impotencia, rabia y vergüenza.

Benites Luna, M. (2022) afirma que el síndrome de intestino irritable está asociado a una marcada disminución de la calidad de vida, altas tasas de somatización, alta probabilidad de comorbilidad psicológica (depresión e ideación suicida), ausentismo laboral, así como mayores tasas de costos médicos y de medicamentos recetados por año. Se estima que los costos anuales directos e indirectos relacionados con SII son mayores a 8.000 millones de euros en Europa, 123.000 millones de yenes en China y más de 10 mil millones de dólares en Estados Unidos. (p.9):

Emocionalmente me frustra cuando estoy en casa de mi familia. No poder disfrutar de las comidas caseras de mamá me genera angustia en ocasiones. Físicamente, me genera dolor esporádico... **(Testimonio A)**

Me genera desesperación, angustia, porque en el momento no puedo hacer nada para que pase el dolor... prefiero dejar la medicación para última instancia... **(Testimonio B)**

Emocionalmente me genera rabia, porque no puedo comer lo que se me antoje, me causa ansiedad porque a veces quiero comer cosas que sé que no puedo y me van a hacer mal y no sé cómo controlar esas ganas, me pone súper triste y me decaigo, porque no puedo disfrutar de un montón de cosas... **(Testimonio C)**

Por otro lado, Roca Bennasar, M., Boatas Enjuanes, F., & Agüero Ramón-Llin, C. (s/f) manifiestan que es en el sistema digestivo donde la expresión de los factores psicológicos alcanza una de sus máximas manifestaciones. A menudo resulta complejo delimitar la responsabilidad del psiquismo, dado que su disfunción puede ser causa o consecuencia existiendo una íntima interrelación entre la patología gastrointestinal y la alteración psíquica. La conexión del sistema nervioso y todo el tracto gastrointestinal es extraordinaria y distribuida a lo largo de toda su extensión. El sistema nervioso autónomo, simpático y parasimpático, regula su funcionamiento y es la base de la respuesta digestiva del estrés. Las emociones tienen así un correlato digestivo con síntomas claramente psicógenos como anorexia, vómitos, disfagia, dispepsias, diarreas o estreñimiento. En la dirección opuesta, el tracto digestivo envía sus aferencias al sistema nervioso, concretamente a través del locus coeruleus con la consiguiente respuesta noradrenérgica. La medicina psicosomática ha encontrado en el sistema digestivo auténticos paradigmas de la interrelación mente cuerpo como son la úlcera gastroduodenal, el síndrome de intestino irritable o las enfermedades inflamatorias intestinales. (p.105)

Finalizando el análisis de los resultados, se llega a la conclusión de que se han podido lograr los objetivos propuestos para esta investigación, corroborando la relación existente entre el síndrome de intestino irritable y el estrés, los síntomas en la muestra seleccionada, su complicación ante el estrés y los modos en que impacta en su salud y en su vida cotidiana.

## DISCUSIÓN

En el marco de la presente investigación se pretendió aportar a la psicología, a la comunidad sanitaria y científica, información desde la psicología sobre los trastornos funcionales digestivos en general, y en particular, sobre el síndrome de intestino irritable (SII), y cómo el estrés puede influir en la complicación de los síntomas del mismo, cómo se ve afectada la calidad de vida y cuál es el impacto que genera en diferentes ámbitos de la vida de las personas.

En este apartado se exponen las reflexiones que surgen del trabajo final integrador realizado y que se presentan como conclusiones abiertas para seguir pensando, analizando e informándose sobre el problema de estudio de esta investigación.

Aunque no se encontró una investigación específica que aborde la temática de la relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés, así como su impacto en la exacerbación de los síntomas del SII en una muestra similar a la estudiada, sí se obtuvo abundante información adecuada sobre las variables a evaluar: estrés, síndrome de intestino irritable y la interacción entre ambas. Por otro lado, una gran diferencia con este estudio que tiene un enfoque cualitativo, fue que los instrumentos de recolección de datos utilizados en las diferentes investigaciones analizadas, fueron mayormente cuantitativos. Por lo cual, se dificultó un poco la búsqueda de información, ya que no hay muchas investigaciones que se refieran a estos temas, no se trata tan a profundidad, y que utilicen para desarrollar su investigación el enfoque cualitativo.

Teniendo en cuenta el análisis de la información recabada y los resultados, se afirma que existe una relación entre el intestino y el cerebro, en este caso específicamente, existe una relación entre el síndrome de intestino irritable y el estrés, y que este último altera e influye, de diferentes modos, en la vida de las personas que presentan este trastorno digestivo.

Se confirma de esta manera, que el efecto que tiene el estrés en la salud de las personas de entre 35 y 65 años que habitan en la ciudad de Santa Rosa, La Pampa, que presentan síndrome de intestino irritable, es en mayor medida negativo, como lo han definido los propios participantes, otras investigaciones realizadas, diferentes estudios, entre otros. Ya que, se pudo comprobar mediante el análisis de la información recabada de distintos medios y las respuestas de los entrevistados de este estudio a los cuestionarios, que los síntomas de este trastorno digestivo se agravan y/o complican al sufrir estrés.

En definitiva, la influencia que tiene el estrés en la salud de las personas que padecen de síndrome de intestino irritable es negativa, ya que empeora la sintomatología de la patología y modifica sus días, sus planes, sus actividades diarias, los hace sentir mal emocionalmente, generando de esta manera un impacto en la calidad de vida. Cuando sufren estrés, el mismo les genera un fuerte malestar tanto como a nivel psíquico, físico, emocional, laboral, económico, etc.

Cabe destacar que aproximadamente la mitad de los pacientes que acuden al médico por molestias en el tracto intestinal, sufren a su vez síntomas psíquicos. El estrés o el miedo, agravan las dolencias de la mayoría de los pacientes, por lo cual, es

fundamental evaluar la patología a nivel orgánico y psicológico, para poder realizar un abordaje integral eficaz. (Luban- Plozza, et. al, 1997)

Por esta razón, es necesario considerar el abordaje e intervenciones en este tipo de pacientes de una manera integral, siendo el profesional el responsable de poder trabajar interdisciplinariamente recomendando la interconsulta del paciente y desarrollando estrategias en conjunto, para así, de esta manera poder ayudar al paciente a mejorar su sintomatología y pueda transitar su vida de mejor manera.

## CONCLUSIÓN

El estudio realizado se orienta a concientizar sobre la importancia del tratamiento psicológico en los trastornos gastrointestinales, para reducir la sintomatología de los mismos y abordar otros factores que pueden influir en la aparición, frecuencia, mantenimiento, agravamiento o complicaciones que repercuten en la vida diaria, de los síntomas de estas enfermedades.

Por otro lado, como instancia de aprendizaje, en el marco de la realización de este trabajo final integrador para la obtención del título de grado en licenciatura en psicología, es de suma importancia reconocer que esta experiencia da la posibilidad de conocer acerca de las diferentes enfermedades gastrointestinales, haciendo hincapié en el síndrome de intestino irritable, conocer los signos y síntomas de los diferentes estos trastornos funcionales digestivos, y cómo los mismos se ven influenciados por diversos factores (biológicos, sociales., laborales, ambientales, etc.), tales como, en este caso, el estrés; conociendo cómo impacta en la calidad de vida de las personas que sufren de estos trastornos digestivos y cómo los afrontan.

De esta manera, el proceso de investigación permitió conocer los retos y desafíos a los que se enfrentan los profesionales de la salud día a día, aprender más sobre psicoeducación, y de cómo implementarla en la psicoterapia, ampliar mis conocimientos, y saber cómo abordar desde el ámbito psicológico las distintas enfermedades gastrointestinales, para así poder brindar las herramientas necesarias para abordar, enfrentar y acompañar a las personas que sufren de estas patologías.

Es fundamental conocer cómo llega el paciente a la consulta, sin dejar de tener en cuenta que éste podría estar atravesando un largo camino de diversos estudios y chequeos médicos para poder llegar a un diagnóstico. Es probable que nos encontremos con personas que presentan altos niveles de ansiedad, estrés, angustia, cansancio, entre otros, al no saber qué es lo que le está sucediendo, el porqué de su padecimiento y cómo manejarlo.

En síntesis, este trabajo final integrador, se considera que logró ampliar mi conocimiento y formación como futura profesional de la salud en el ámbito de la psicología clínica, en torno a las enfermedades gastrointestinales, el estrés y el quehacer del psicólogo.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Garabento, L., Ligorria, R. y Condado, N. (2013). *Síndrome de intestino irritable*.  
En: *Conductas en gastroenterología*, pp. 170-175. Recuperado de:  
[https://www.intramed.net/userfiles/ebook/Conductas\\_en\\_gastroenterologia.pdf](https://www.intramed.net/userfiles/ebook/Conductas_en_gastroenterologia.pdf)

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, M. P. (2010).  
*Metodología de la Investigación*. México: McGRAW-HILL

Luban-Plozza, B., Pöldinger, W., Kröger, F. y Laederach-Hofmann K. [comps.]  
(1997). *El Enfermo psicossomático en la práctica*. Suiza: Herder.

Roca Bennasar, M., Boatas Enjuanes, F., & Agüero Ramón-Llin, C. (s/f). *Capítulo 3: Factores psicológicos que afectan al estado psíquico*. Tratado de psiquiatría. Psiquiatría.com. Recuperado de: [https://psiquiatria.com/tratado/cap\\_3.pdf](https://psiquiatria.com/tratado/cap_3.pdf)

Tortora, G. J., y Derrickson, B. (2010). *Principios de anatomía y fisiología*. Buenos Aires: Médica Panamericana.

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) (2018)  
*El aparato digestivo y su funcionamiento*. Recuperado de:  
[https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la\\_salud/enfermedades-digestivas/aparato-digestivo-funcionamiento](https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la_salud/enfermedades-digestivas/aparato-digestivo-funcionamiento)

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) (2017)  
*Síndrome del intestino irritable*. Recuperado de: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/sindrome-intestino-irritable>

Navarro Ferrandi, M. (2017). *Estrés percibido y estrategias de afrontamiento en pacientes con síndrome del intestino irritable*. [Tesis en internet] [Argentina]. Universidad del Aconcagua. Recuperado de: [http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitaes/738/tesis-5521-estres.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitaes/738/tesis-5521-estres.pdf)

Ganornina Andrades, A (2017). *El estrés y el sistema digestivo*. [Tesis en internet] [Sevilla] Universidad de Sevilla. Recuperado de: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/64735/GANFORNINA%20ANDRADES%2C%20ANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Soifer L, Tawil J, Rey A y col. *Tratamiento del síndrome de intestino irritable por gastroenterólogos: resultados de un estudio de corte transversal a partir de una encuesta elaborada por expertos*. *Acta Gastroenterol Latinoam*. 2021;51(3):280-91. <https://doi.org/10.52787/kksx553>

Cahuex Ramirez E.E, Murga Hernández A.J, Back López J.R (2021) *Síndrome de intestino irritable como manifestación clínica del estrés en estudiantes de medicina*. Recuperado a partir de <https://biblioteca.medicina.usac.edu.gt/tesis/pre/2021/010.pdf>

Benites Luna, C. (2022). *Síndrome de intestino irritable y estrés académico en estudiantes de medicina de una universidad de Lambayeque, 2020*. [tesis en internet] [Chiclayo]: Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12423/4644>

Vergara-Alvira MS, Ahumada-Ossa LM, Poveda-Espinosa E. (2022).

*Estrés, depresión, ansiedad y el hábito alimentario en personas con síndrome de intestino irritable.* Revista. colomb. Gastroenterol. 2022; 37 (4): 369-382.  
<https://doi.org/10.22516/25007440.899>

Rivas, Adrianys, Landaeta, Yris, Gil, Carolina, Ramírez, Zulma. (2009).  
*Prevalencia del síndrome de intestino irritable y la relación del estrés laboral con esta patología en los médicos especialistas de dos centros hospitalarios y uno imagenológico de Maracay edo Aragua. Venezuela 2008.* Gen, 63 (3), 177-181. Recuperado de:  
[http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0016-35032009000300009&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-35032009000300009&lng=es&tlng=es)

Romero, M. Jenny. (2009). Síndrome intestino irritable: *Prevalencia y estrés.* Gen, 63(3), 156. Recuperado de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0016-35032009000300003&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0016-35032009000300003&lng=es&tlng=es)

Tomás Santa Cecilia. (2022, mayo 26). *Cómo el psicólogo ayuda a reducir los síntomas del colon irritable.* Portal Psicología y Mente.  
<https://psicologiaymente.com/clinica/como-psicologo-ayuda-reducir-sintomas-colon-irritable>

Everhart JE, Ruhl CE. *Burden of digestive diseases in the United States part I: overall and upper gastrointestinal diseases.* Gastroenterology. 2009 Feb;136(2):376-86. doi: 10.1053/j.gastro.2008.12.015. Epub 2009 Jan 3. PMID: 19124023.

Chey WD, Kurlander J, Eswaran S. Irritable bowel syndrome: a clinical review. JAMA. 2015 Mar 3;313(9):949-58. doi: 10.1001/jama.2015.0954. PMID: 25734736.

Drossman DA. *Abuse, trauma, and GI illness: is there a link?* *Am J Gastroenterol*. 2011 Jan;106(1):14-25. doi: 10.1038/ajg.2010.453. Epub 2010 Dec 7. PMID: 21139573.

Spiegel BM. *The burden of IBS: looking at metrics*. *Curr Gastroenterol Rep*. 2009 Aug;11(4):265-9. doi: 10.1007/s11894-009-0039-x. PMID: 19615301.

Dekel R, Drossman DA, Sperber AD. *The use of psychotropic drugs in irritable bowel syndrome*. *Expert Opin Investig Drugs*. 2013 Mar;22(3):329-39. doi: 10.1517/13543784.2013.761205. Epub 2013 Jan 15. PMID: 23316916.

Koloski, Natasha A. BA (Hons)<sup>1,2</sup>; Talley, Nicholas J. MD, PhD, FRACP, FACG<sup>1</sup>; Boyce, Philip M. MD, FRANZCP<sup>2</sup>. *Predictors of Health Care Seeking for Irritable Bowel Syndrome and Nonulcer Dyspepsia: A Critical Review of the Literature on Symptom and Psychosocial Factors*. *American Journal of Gastroenterology* 96(5): p.1340-1349, May 2001. | DOI: 10.1111/j.1572-0241.2001.03789.x