



**UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI
EXTENSIÓN CHONE**

CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

TRABAJO DE TITULACIÓN

**PREVIO A LA OBTENSIÓN DEL TÍTULO DE
LICENCIADAS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

TEMA:

**“ALIMENTACION Y COLON IRRITABLE EN LOS
PACIENTES DEL SUB CENTRO SANTA MARTHA”.**

AUTORAS:

**CEDEÑO CAICEDO MARIUXI PAOLA
LOOR MENDOZA GABRIELA ALEXANDRA**

TUTORA:

LCDA. GLENDA ORTIZ FERRIN

CHONE – MANABÍ – ECUADOR

2015



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

CERTIFICACIÓN

Certifico, que el presente Trabajo de Titulación con el tema:
**“ALIMENTACION Y COLON IRRITABLE EN LOS
PACIENTES DEL SUB CENTRO SANTA MARTHA.”** Es un
trabajo original de las autoras: **Mariuxi Paola Cedeño Caicedo y Gabriela
Alexandra Loor Mendoza**, egresadas de la Carrera de Nutrición y Dietética, la
misma que ha sido analizada y revisada bajo mi asesoría.

Los criterios vertidos, conclusiones y recomendaciones más el análisis de la
investigación son exclusividad de las autoras.

Lcda. Glenda Ortiz Ferrin
DIRECTORA DE TESIS



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

DECLARACIÓN DE AUTORÍA

El contenido de la presente tesis, más el análisis e interpretación de los datos y los resultados obtenidos fueron elaborados bajo la responsabilidad de las autoras de este estudio.

Chone, Mayo del 2015

Mariuxi Paola Cedeño Caicedo
Céd. No. 131362102-9

Gabriela Alexandra Loor Mendoza
Céd. No. 131202382-1



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los Miembros del Tribunal Examinador aprueban el Informe de Investigación, sobre el Tema: **“ALIMENTACIÓN Y COLON IRRITABLE EN LOS PACIENTES DEL SUB CENTRO SANTA MARTHA”** elaborado por las egresadas: **Mariuxi Paola Cedeño Caicedo y Gabriela Alexandra Loor Mendoza**

Mayo del 2015

Dr. Víctor Jama Zambrano

DECANO

Lic. Glenda Ortiz Ferrín

DIRECTOR DE TESIS

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

SECRETARIA

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis padres, Manuel Cedeño y Gresy Caicedo por ser mis maestros ejemplares, porque con sus enseñanzas han hecho de mí, una persona amigable, responsable y sobre todo respetuosa.

A mis hermanos porque son la importancia de mi vida, en lo que me sostienen para seguir adelante y no renunciar a mis metas propuestas.

A mi abuelo, Agustín Caicedo y a mi hermano, Klever Tuarez que con sus consejos soy una mujer emprendedora y luchadora cuando algo se lo propone, y aunque estén en el cielo sé que me están guiando por el camino del bien y también sé que estarán orgullosos de mí.

A mi pareja Javier Solórzano porque de una forma u otra ha estado apoyándome en todos mis sueños, y también es mi guía a seguir por su gran desempeño laboral como persona, Te amo mi gordo precioso.

Mariuxi Cedeño

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo, a mis queridos hijos, los motores de mi existencia; Matthew, Chanel y Saskya que sin duda su bienestar es mi mayor fuente de inspiración para seguir adelante. A mi fiel amigo y acompañante de todas mis hazañas mi querido esposo Lenin por permanecer a mi lado cuando lo eh necesitado.

Y de la manera muy especial a mis queridos padres; Gabriel y Alexandra que con su amor, apoyo y esfuerzo me han otorgado la mejor herencia; el saber y la educación.

Gabriela Loor

AGRADECIMIENTO

Primeramente agradecemos a Dios por ser el gestor de nuestra existencia y por permitirnos conocer unas familias maravillosas en la cual estamos muy orgullosas, y por ser el pilar fundamental ante nuestras adversidades.

A nuestros padres porque gracias a ellos somos unas personas que hemos sabido cumplir con sus sueños de tener unas hijas agradecidas por todo lo que nos brindan y por ser nuestros portavoz diario en nuestras vidas.

A nuestros hermanos, familiares y amigos por que han estado en las buenas y en las malas, y porque son parte fundamental de en nuestro vivir.

Como no agradecer a nuestros esposos Javier y Lenin, porque han sabido entender y estar en todos los momentos difíciles de nuestras vidas, y porque son nuestros pilares fundamentales para seguir con nuestras metas.

Un agradecimiento constante a nuestra prestigiosa Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, y quienes la conforman, por abrirnos las puertas y guiarnos en el camino de la superación con sus sabios conocimientos. A la Licenciada Glenda Ortiz, por aportar su ayuda y comprensión para llevar a fin esta titulación.

A todas las instituciones que nos dieron la oportunidad de desempeñar profesionalmente y ejecutar lo aprendido, sin duda no olvidar a todas las personas que han tenido confianza en nosotras y que de alguna u otra manera nos han brindado palabras de aliento para la realización de este trabajo.

Mariuxi Cedeño y Gabriela Loor

ÍNDICE

DESCRIPCIÓN	Págs.
1. INTRODUCCIÓN	2,3
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
2.1. CONTEXTOS	4
2.1.1. Contexto macro	4,6
2.1.2. Contexto meso	4,6
2.1.3. Contexto micro	4,6
2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	7
2.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA	7
2.4. INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN	7
	8
3. JUSTIFICACIÓN	9
4. OBJETIVOS	9
4.1. Objetivo general	9
4.2. Objetivos específicos	9
CAPÍTULO I	
5. MARCO TEÓRICO	10
	10,11
5.1.1. ALIMENTACIÓN	10,11
5.1.2. Definición	
5.1.3. Alimentos que se deben incluir diariamente para nutrir al ser humano	12
5.1.4. Los tipos de nutrientes que contienen los alimentos	13,24

5.1.5. Alimentos recomendados para los pacientes con colon irritable	24,28
5.2. COLON IRRITABLE	29
5.2.1. Definición	29
5.2.2. Anatomía del aparato digestivo	29,35
5.2.3. Patologías relacionadas con el colon irritable	35,48
5.2.4. Causas del colon irritable.	48,49
5.2.5. Signos y síntomas del colon irritable	49,52
5.2.6. Complicaciones nutricionales del colon irritable.	53,55
5.2.7. Tratamientos médicos para el colon irritable.	55
5.2.8. Alimentación para personas que sufren del colon irritable.	56,57
5.2.9. Medidas de prevención en el colon irritable.	58

CAPITULO II

6. HIPÓTESIS	59
6.1. VARIABLES	59
6.1.1. Variable independiente	59
6.1.2. Variable dependiente	59
6.1.3. Termino de relación	59

CAPITULO III

7. METODOLOGÍA	60,61
7.1. Tipo de investigación	60,61
7.2. Nivel de la investigación	

7.3. Métodos.	60,61
7.4. Técnicas de recolección de información	60,61
7.5. Población y muestra	60,61
7.5.1. Población	60,61
7.5.2. Muestra	60,61
CAPITULO IV	
8. MARCO ADMINISTRATIVO	62
8.1. Recursos humanos	62
8.2. Recursos materiales y financieros	62
CAPITULO V	
9. RESULTADOS OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS	63
9.1. ENCUESTAS	63
9.1.1. Encuesta dirigida a los pacientes que asisten al Sub Centro Santa Martha con problemas de colon irritable.	63,72
9.1.2. Encuesta dirigida al personal de salud que elabora en el sub centro de Santa Martha.	73,77
9.2. FICHA DE OBSERVACIÓN	78
9.2.1. Ficha de observación dirigida a los pacientes con colon irritable en el Sub Centro de Salud “Santa Martha” de la ciudad de Chone.	78,83
10. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS	84
CAPITULO VI	
11. CONCLUSIONES	85
12. RECOMENDACIONES	86
13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	87

14. WEB GRAFÍA	88
15. BIBLIOGRAFIA	89
ANEXOS	90

1. INTRODUCCION

El colon irritable también se conoce como colitis mucosa, síndrome del intestino irritable o colon espástico. Es una enfermedad intestinal que provoca dolores abdominales y cambios en el tránsito intestinal, alternando períodos de estreñimiento con descomposición o diarrea.

Las personas que lo padecen pueden llegar a sentirse inseguras para seguir con una vida normal ante los síntomas que pueden llegar a tener. Controlar la dieta, es decir los alimentos que se consumen, es una gran ayuda para evitar brotes, malestar y dolor, y para conseguir que la persona pueda realizar las tareas diarias de una manera más tranquila.

Este síndrome es un problema gastrointestinal que, en los países desarrollados, afecta hasta al 15% de los adultos en algún momento de la vida. Es un trastorno funcional, lo que significa que los exámenes practicados no revelan una alteración o lesión en la estructura del intestino, como por ejemplo una obstrucción o un tumor. Sus manifestaciones clínicas son la alteración de los hábitos intestinales, la presencia de dolor abdominal y la ausencia de un proceso patológico detectable. Por lo tanto en la presente investigación se ha considerado este problema y el tipo de alimentación que deben incluir los pacientes en su dieta diaria.

Por lo tanto, en el **capítulo I** se hace referencia al marco teórico en el cual se describen las dos variables que integran el problema de estudio, la alimentación como factor importante en la nutrición de las personas que padecen el síndrome del colon irritable, quienes debido a sus frecuentes problemas digestivos tienden a presentar desequilibrio en el aspecto nutricional como es el caso de la pérdida de electrolito, líquidos, proteínas, entre otros, además se determina que estos pacientes necesitan un plan nutricional para evitar las manifestaciones clínicas propias del problema investigado.

En cuanto al **capítulo II**, en él se hace constar la hipótesis que luego de terminada la investigación se la comprueba mediante la tabulación de los datos que se obtuvieron a través de encuestas y observaciones a los pacientes que sufren de colon irritable. Es así que una vez terminado el proceso investigativo, se determina de manera positiva que “la alimentación incide en el colon irritable de los pacientes del sub centro Santa Martha”.

Así mismo en el **capítulo III**, se incluye la metodología, en la que consta que el tipo de investigación es de campo porque se obtienen la información en el sub centro santa Martha, además, es bibliográfica porque se analiza y utilizan datos constituidos en la historia clínica, textos y wegráfica. En cuanto al nivel es explicativo y descriptivo; los métodos referentes son el inductivo-deductivo y analítico-científico. Como técnicas de recolección de información se aplicaron encuestas y observaciones; así mismo consta la población y muestra que son de 36 personas, los cuales de manera voluntaria participaron en el estudio, haciendo hincapié en el marco administrativo con sus recursos humanos y financieros.

En el **capítulo IV**, se detallan cada uno de los resultados que se obtuvieron al tabular los datos que se suministraron las encuestas y observaciones a pacientes con colon irritable, a quienes se los presenta en cuadros, gráficos y se los analiza de manera individual. En este capítulo también consta la comprobación de la hipótesis.

En el **capítulo V**, se ponen de manifiestos las conclusiones que fueron determinadas de acuerdo a los resultados obtenidos al final del estudio investigativo, proporcionando a cada una de recomendaciones que permitan solucionar el problema; además se enlista toda la bibliografía y web gráfica utilizada para recopilar información científica que permitió encaminar el proceso de investigación.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. CONTEXTO

2.1.1. Contexto macro.- En México, un estudio reveló que las personas que mantienen períodos de estrés y consumen alimentos ricos en grasas pueden desarrollar el síndrome del intestino irritable. Mientras que en el mundo afecta entre el 5% y 20% de la población general y es considerada la causa más frecuente de consulta al gastroenterólogo. “Entre el 70% y 80% de los casos -mayores de 30 años y 55 años- llegan con problemas gastrointestinales funcionales”, indica. El trastorno funcional en el sistema digestivo se manifiesta con períodos de diarreas o estreñimiento, dolores al costado izquierdo del estómago, y es más frecuente en el sexo femenino. Actualmente en el mundo las patologías que están relacionadas con la parte gastrointestinal son consideradas como enfermedades funcionales.

Uno de los síntomas clásicos que tienen los pacientes son las dispepsias, el dolor en la boca del estómago y la distensión abdominal, como distres postprandial, que es hinchazón o sensación de llenura. Aquí se ha detectado que los pacientes, la mayoría, tienen una alimentación desordenada, comen en deshoras y la calidad de alimentos es inadecuada.¹

En la vida actual el 15% de las consultas son por molestias de este tipo. En los jóvenes el estrés es un factor responsable para desarrollar la gastritis. Primero aparecen estos estados que empiezan como dispepsias, alteración del metabolismo a nivel intestinal, luego causa ardor en el estómago que puede llevar a una gastritis y está a una úlcera intestinal o estomacal, en nuestro país la prevalencia de esta enfermedad es mayor en mujeres y más común entre los 30 y 50 años. En Chile el 22% de la población padece de colon irritable, en el que su porcentaje sería un

¹ <http://www.revistagastroenterologiamexico.org/es/sindrome-intestino-irritable-estreñimiento-funcional/articulo/13187372/>

11%, Promedio universal a nivel del mundo. En Chile hay más prevalencia de colon irritable, en lo cual sus especialistas sugieren a que se debe a la carga de un trabajo y una calidad de vida cotidiana asociada al estrés de cada persona. En Estados Unidos el colon irritable afecta a más 15.3 millones de personas.²

En la vida actual existe nuevas terapias para el colon irritable, quien lo destaca y señala el Dr. Andrew Mulberg, M.D., un gastroenterólogo de la Administración de Alimentos y Medicamentos. En las investigaciones sobre el colon irritable hay una función que tienen los carbohidratos en especial un nutriente llamado polioles, como detonadores del colon irritable en algunas personas, por lo que explica el Dr. Mulberg. La alimentación desempeña una de las causas y tratamientos para el colon irritable.³

2.1.2. Contexto meso.- En el Ecuador el síndrome del intestino irritable es una enfermedad silenciosa que afecta al colon y a los niveles superiores del tracto gastrointestinal. La incidencia de este mal es elevada pues se estima que entre un 30 y un 45 por ciento de los pacientes que se atienden en las consultas ambulatorias de gastroenterología padecen los síntomas iniciales de esta enfermedad, especialmente durante la segunda y tercera década de vida de las personas.

El síndrome de intestino irritable es un problema con los intestinos, los cuales tienden a contraerse con demasiada fuerza o insuficiente y hacen que los alimentos se muevan demasiado aprisa o demasiado lento a través de los mismos. Generalmente en los pacientes que padecen del síndrome entre un 40 y un 100 por ciento de los casos se ha detectado que se presenta sólo como un cólico con aumento de los ruidos hidroaéreos y se alivia tras la defecación. En la ciudad de Portoviejo provincia de Manabí se presentan un 27% de personas con el colon irritable y las razones de por qué se presenta este síndrome no son claras. Puede

² http://www.latercera.com/contenido/740_131442_9.shtml

³ <http://www.vivesinlactosa.org/2011/04/consejos-para-combatir-el-colon-irritable/>

ocurrir después de una infección intestinal posinfeccioso. Igualmente, puede haber otros desencadenantes. El colon irritable afecta a millones de personas en todo el mundo, pero especialmente es más común en personas que viven en regiones más alejadas del Ecuador. Los múltiples factores socioculturales que influyen en las personas con colon irritable tales como inicio a temprana edad, incluyendo pobreza, la interacción familiar limitada o disfuncional. Con intervalos intergeneracionales cortos, que disminuyen aún más las posibilidades donde la población padezca un 35% de colon irritable.⁴

Más de 1 millón de casos existen alrededor del Ecuador solamente. Esta enfermedad suele desarrollarse durante la segunda y tercera década de la vida y afecta más a las mujeres que a los hombres. La edad en la que puede desarrollarse más frecuente es a los 27 años. Un segundo pico de nuevos casos, pero mucho menor, ocurre en los adultos mayores, hay más alto riesgo de enfermedad, especialmente aquellas personas con síndrome metabólico.⁵

2.1.2. Contexto micro.- Esta investigación será realizada en el sub centro de Salud de "Santa Martha", en el cual asisten algunas personas de diferentes comunidades y barrios de la Ciudad de Chone, con la finalidad de hacerse atender, por presentar diversos problemas de salud y lograr reestablecer el equilibrio orgánico. Entre estos pacientes son frecuentes quienes presentan la sintomatología propia del colon irritable, la misma que se manifiesta al ingerir algunos alimentos, por lo tanto es necesario determinar un régimen alimentario para proporcionar una adecuada nutrición, ya que ellos, debido a trastornos digestivos, quedan expuestos a situaciones de índole nutricional, y, por lo tanto, han sido elegidos para realizar el presente estudio.

⁴ http://www.lahora.com.ec/index.php/noticias/show/1000057351/-1/El_s%C3%ADndrome_del_intestino_irritable.html#.VQg4WtJwPI

⁵ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000246.htm>

2.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la alimentación en el colon irritable de los pacientes del sub centro Santa Martha de la ciudad de Chone, durante el periodo de septiembre del 2014 a marzo del 2015?

2.3. DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA

2.3.1. Campo de Estudio: Salud.

2.3.2. Área: Alimentación.

2.3.3. Aspecto: **A:** alimentación **B:** colon irritable

2.3.4. Problema: Debido a diferentes factores como estrés, emociones, hábitos alimentarios e inclusive factores patológicos, muchas personas presentan el síndrome de colon irritable, lo cual influye en el estado nutricional de los pacientes.

2.3.5. Delimitación Espacial: Sub Centro de Salud “Santa Martha “de la ciudad de Chone.

2.3.6. Delimitación Temporal: Se la efectuará durante el periodo de septiembre del 2014 a marzo del 2015.

2.4 INTERROGANTES DE LA INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son los alimentos que se deben incluir diariamente en la nutrición humana?

¿Cuáles son los alimentos recomendados para los pacientes con colon irritable?

¿Cuáles son las causas y complicaciones que originan el colon irritable?

¿Cómo la alimentación influye en el colon irritable?

3. JUSTIFICACIÓN

El **interés** para realizar la presente investigación es reconocer los problemas nutricionales que presentan los pacientes con colon irritable y ayudarles a obtener una nutrición acorde a sus necesidades de pérdida de electrolitos y otras sustancias; además, este estudio es un requisito previo a obtener el título de licenciadas en Nutrición y Dietética.

En cuanto a la **importancia** de estudiar esta patología es obtener información en cuanto se involucra dentro del campo de la nutrición, ya que los pacientes que presentan colon irritable están propensos a pérdidas constantes de nutrientes y electrolitos que causan desbalances a nivel corporal que puedan incluir complicaciones, por lo tanto, este estudio les permitirá informarse sobre como contrarrestar el problema nutricional que les ocasiona esta patología.

Así mismo, este estudio investigativo es **factible** porque se cuenta con el apoyo de las autoridades de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone, de los pacientes, familiares y directivos del sub centro “Santa Martha” de la ciudad de Chone, quienes participaron de manera voluntaria y se han interesado por los resultados que se obtengan.

Además la **originalidad** de esta investigación, radica en que es un tema nuevo dentro de las investigaciones previamente realizadas en la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí Extensión Chone, y los comentarios que se vierten son de la autoría de las investigadoras.

Es importante recalcar que en esta investigación se ponen de manifiesto los lineamientos en que se sustenta en la visión y la misión de la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí, Extensión Chone, que involucra a los estudiantes a realizar estos tipos de investigaciones científicas, en marcadas a los valores, la democracia y el bienestar de la población, de nuestro país, la provincia y el Cantón Chone, en función de una mejor calidad de vida.

4. OBJETIVOS

4.1. OBJETIVO GENERAL:

Determinar la incidencia de la alimentación en el colon irritable de los pacientes del sub centro “Santa Martha” de la ciudad de Chone, durante el periodo de septiembre del 2014 a marzo del 2015.

4.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Definir los alimentos que se deben incluir diariamente en la nutrición humana.
- Analizar los alimentos recomendados para los pacientes con colon irritable.
- Identificar las causas y complicaciones que originan el colon irritable.
- Explicar la influencia de la alimentación en el colon irritable.

CAPITULO I

5. MARCO TEÓRICO

5.1. ALIMENTACIÓN

5.1.1. Definición.- Alimentación es la ingestión de un alimento por parte de los organismos para proveer de sus necesidades alimenticias, es fundamentalmente saludable para conseguir energía y que el cuerpo tenga un mejor desarrollo. La diferencia entre la alimentación y la nutrición es que la primera es la acción de ingerir un alimento, y la segunda se realiza a nivel celular.

La alimentación la constituye cada una de las sustancias sólidas o líquidas que sirven para nutrir a las personas; además se pueden clasificar en varios tipos: de acuerdo a la composición de los alimentos que encontramos en dos grandes grupos:

- A. Orgánicos.** Son los que aportan vitaminas, proteínas, hidratos de carbono y grasas.
- B. Inorgánicos.** Proporcionan oligoelementos, agua y minerales, porque aportan con energía.

Los alimentos se los puede clasificar en base a lo que es su función durante la nutrición, las cuales son de tres tipos diferentes:

Los formadores.- porque son ricos en calcio y proteínas, y por lo tanto ayudan a la formación de los tejidos del cuerpo.

Los energéticos.- son muy valiosos en cuanto a grasas e hidratos de carbono.

Los reguladores.- se identifican porque proporcionan minerales, vitaminas y oligoelementos.

Esta clasificación la podemos utilizar al momento de diagnosticar o dar a conocer una dieta sana y equilibrada que permita el aporte de las necesidades que tiene cada organismo, ya que la alimentación permite la regulación y el mantenimiento de las funciones del metabolismo en los seres vivos. Los alimentos, por otra parte, actúan a nivel psicológico para brindar satisfacción al momento de ingerirlos. En cuanto a los nutrientes, estos son las sustancias que obtienen de los alimentos y que resultan esenciales para el mantenimiento de los organismos vivos, gracias a su accionar bioquímico. Estos nutrientes aportan energía y permiten metabolizar las sustancias acqueridas que son vitales.

En lo que concierne a las vitaminas, las proteínas y los carbohidratos son nutrientes orgánicos, mientras que los inorgánicos son los minerales. La mayor parte de la alimentación proviene de los animales y vegetales y son parte fundamental en el desarrollo de los seres vivos; los alimentos proporcionan los nutrimentos que el organismo necesita y que son la base para prevenir síndromes metabólicos; además, hay que reconocer que al ingerirlos se pueden obtener beneficios o al mismo tiempo perjuicios para la salud y las labores cotidianas.

Ante esta situación alimentarse correctamente es importante para las actividades diarias, siendo necesario incluir proteínas, grasas, azúcares, vitaminas y otros nutrientes, para el organismo funcione correctamente, en donde la nutrición ayudará a proporcionar al cuerpo las sustancias requeridas, porque cada uno de los seres vivos se encargan de modificar o destruir su propio organismo, ya que por lo general el 10% de las personas tienen a sufrir enfermedades crónicas por el consumo de alimentos no saludables.⁶

5.1.2. Alimentos que se deben incluir diariamente para nutrir al ser humano.-

⁶ <http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>

La alimentación es un complemento, porque permite nutrir a las personas según sus necesidades nutricionales, tal es el caso de los niños y de los adolescentes que necesitan una alimentación que contribuya directamente al crecimiento, y un desarrollo conforme a su edad y, en el caso de los adultos, que conserven el peso de acuerdo al porcentaje talla peso, para prevenir algunas afecciones que se asocian a los malos hábitos de alimentación, tal como es el caso de las enfermedades cardiovasculares que en muchos casos tienen que ver con un exceso en la ingesta de grasas. Por ejemplo, las proteínas, vitaminas y minerales que se consumen en el desayuno contribuyen en la capacidad mental, el rendimiento intelectual de la persona y el aprendizaje; la alimentación actúa en las funciones más complejas del cerebro y también en la nutrición celular que permitirá a las personas realizar sus actividades diarias de manera normal.

En cuanto a los hidratos de carbono, la principal función que desempeñan en el organismo es proporcionar energía, es decir, son moléculas energéticas; sin embargo también cumplen funciones tales como ahorro de proteínas y regulan el metabolismo de los lípidos.

Las funciones de las proteínas son varias y diferenciadas, es así que determinan la forma y la estructura de las células y dirigen casi todos los procesos vitales de nuestro organismo, como es el caso de la restauración de los tejidos orgánicos, y en cuanto a las grasas, estas tienen un papel muy relevante en la alimentación y son esenciales para el crecimiento y desarrollo óptimos del organismo, aunque deben ser ingeridas de manera controlada; sus principales funciones son:

- Fuente de energía.
- Intervienen en estructura celular, y son especialmente importantes en la membrana celular.

- Son reguladoras, ya que los lípidos forman hormonas como las sexuales o las suprarrenales.
- Transportan las vitaminas y nutrientes esenciales, y permiten la absorción de las vitaminas liposolubles (A, D, E y K).
- Saborizante y dan protección a los alimentos.

No obstante, el origen y la composición de las grasas que ingerimos es importante un aporte equilibrado de los diferentes ácidos grasos, y obtener el mayor efecto beneficioso en nuestro organismo.⁷

5.1.3. Los tipos de nutrientes que contienen los alimentos.- Los nutrientes como sustancias contenidas en los alimentos, son muy indispensables para la vida, sobre todo para el organismo, Los alimentos nos aportan diferentes tipos de nutrientes.⁸

Las proteínas.- son macromoléculas que tiene un nutriente principal para la formación del cuerpo; además son elementos importantes que se utilizan en el organismo.

Funciones de las proteínas.- transporta las sustancias a través de la sangre, y son de gran importancia; además determinan la forma y la estructura de cada célula y de los procesos vitales, las proteínas permiten que las células se defiendan de agentes externos y lo controla, regula las funciones y repara daños; las funciones de las proteínas son varias, pero muy diferenciadas, sus funciones son:

⁷ <http://adioscolonirritable.blogspot.com/2013/06/alimentos-para-el-colon-irritable.html>

⁸ <http://www.guiametabolica.org/info/nutrientes-y-alimentacion-equilibrada>

Proteína de función defensiva.- estas crean los anticuerpos y regulan los factores de agentes externos o infecciosos; también evita toxinas bacterianas y, las mucinas protegen las mucosas, el fibrinógeno y la trombina, estos contribuyen a la formación de los coágulos de la sangre, la inmunoglobulinas actúan como anticuerpos.

Proteínas de funciones reguladoras.- de ellas están formados los siguientes compuestos:

- Hemoglobina
- Proteínas plasmáticas
- Hormonas
- Jugo gástrico
- Enzimas
- Vitaminas

Porque son causantes de las reacciones que suceden en el organismo; porque algunas proteínas como la ciclina solo regula la división celular y la expresión de ciertos genes.

A. Hemoglobina.- esta permite que el oxígeno sea llevado desde los órganos del sistema respiratorio hasta las regiones y tejidos; además es identificada como una heteroproteína, porque es un pigmento que al entrar en contacto con el oxígeno da un color rojo, típico que el de la sangre de las arterias.

En cambio al perder oxígeno se transforma a un color rojo oscuro que se caracteriza las sangre de las venas; las cadenas poli peptídicas componen la hemoglobina y están unidas a un grupo hemo; porque los átomos de hierros les permiten enlazarse de manera fácil a una molécula de O₂, la hemoglobina al quedar con oxígeno toma el nombre de hemoglobina oxigenada, y si pierde oxígeno se refiere a la hemoglobina reducida; existen distintos tipos de hemoglobina que son:

Hemoglobina de tipo A.- Está compuesta por globinas alfa y 2 globinas beta; también representa cerca del 97% de sangre en una persona adulta.

Hemoglobina A2.- Esta tiene las 2 globinas alfa y las globinas betas; porque supone el 2,5% de hemoglobina.

Hemoglobina S.- Se presenta en algunos tipos de anemia.

Hemoglobina glucosilada.- Esta genera diversas patologías por que altera las cantidades normales de las personas; como, la diabetes.

B. Proteína plasmática.- Estas proteínas se forman de una gran parte de albumina y el fibrinógeno de las proteínas, del 50% al 80% de las globulinas sintetizan al hígado; además las proteínas plasmáticas pueden funcionar como fuente para una reposición rápida, y la gammaglobulinas se trata porque constituye los anticuerpos por el sistema inmunitario; y también puede alcanzar los 30 gr por día de velocidad hepática.

C. Hormonas.- Estas se encargan de mantener el medio interno regulando los procesos bioquímicos en el organismo; uno de sus ejemplos es que están formadas por las glándulas suprarrenales, en ellas mantener estable la presión sanguínea, y ayuda a que se defienda del estrés, la hormona de las glándulas paratiroides hacen que aumenten la cantidad de calcio en la sangre, estimulando la absorción en el tracto digestivo, y facilitando la extracción de los huesos.

D. Jugo gástrico.- Es un ácido que se encuentra en el estómago y sirve para eliminar los alimentos que es aquella parte que no es transformada en energía para el cuerpo, el jugo gástrico está constituido porque contiene;

- Agua
- Ácido clorhídrico

- Enzimas

Normalmente la secreción del jugo gástrico, la inicia el cerebro que se conecta con el estómago a través del nervio vago; la cantidad de flujo gástrico produce una hormona llamada la gastrina, porque ingresa a la corriente sanguínea; a lo que regresa al estómago con la sangre arterial, además su función es actuar sobre la digestión de las proteínas y para favorecer la absorción de los nutrientes en el intestino delgado.

La pepsina.- Es una enzima que se libera en el estómago; además es importante porque degrada las proteínas en sub unidades menores.

Su función.- Es descomponer las proteínas que se manifiestan en los alimentos.⁹

La renina.- Esta enzima es segregada porque registra un volumen de sangre bajo la presión arterial; además mantiene que el estómago y la pepsina actúen sobre ella, también constituye la regulación de la sangre en las arterias.¹⁰

Lipasa gástrica.- Es una glándula gástrica que reduce los triglicéridos; además es resistente a la pepsina porque actúa sobre los ácidos grasos libre y también se la encuentra en la leche materna.¹¹

Mucosa gástrica.- Protege principalmente al estómago ante los jugos gástricos, tiene un grosor de 0,5 milímetros; además esta segrega un bicarbonato que sirve de protector para el estómago, y también es esencial para la absorción de la vitamina B12.¹²

⁹ http://www.ehowenespanol.com/funcion-pepsina-digestion-sobre_76554/

¹⁰ <http://definicion.de/renina/>

¹¹ http://www.ecured.cu/index.php/Lipasa_g%C3%A1strica

¹² http://www.onmeda.es/anatomia/anatomia_estomago-la-mucosa-gastrica-3250-3.html

E. Enzimas.- Estas actúan como catalizadores, porque presentan funciones en el organismo, y son indispensables en los procesos de regulación; además son capaces de producir procesos de trastornos activos, Sin las enzimas; no se producirá el metabolismo ni sería rápido para las necesidades de las células.

Por ejemplo, la glucosa reacciona directamente con el ATP, las enzimas se caracterizan porque son termolábiles; también tienen el reconocimiento de la enzima para procesar, tienen una gran eficiencia y están sujetas a una variedad de controles genéticos, alostericos y celulares; existen algunos tipos de enzimas:

- Oxidorreductasas
- Transferasas
- Hidrolasas
- Liasas
- Isomerasas
- Ligadas

F. Las vitaminas.- Son micronutrientes especiales para las funciones vitales del cuerpo, cumplen una función; sus compuestos heterogéneos para la vida, las vitaminas junto a otros elementos nutricionales actúan como catalizadores de los procesos orgánicos; además existen dos complicaciones en la salud que las vitaminas traen:

a) Avitaminosis.- Es la ausencia de vitaminas en una persona, es un déficit que puede ser perjudicial para el organismo; además las vitaminas no siempre habitan en las personas, sino también en países en desarrollo, en los que la población suele tener desnutriciones o niveles bajos de vitaminas.

Las causas de la avitaminosis.- Entre las más comunes se encuentran:

- Aumento de las necesidades nutricionales
- Déficit de pérdida de absorción en las vitaminas

- Fármacos
- Consumo de tabaco.

Consecuencias.- Cualquiera de las 13 vitaminas pueden presentar un déficit, en lo que la vitamina presenta en varios alimentos que es menos posible un bajo consumo o aporte de nutrientes; existen las vitaminas hidrosolubles, porque tienen la capacidad de disolverse en agua.

Vitamina B1, (Tiamina).- Esta vitamina se encuentra en algunos alimentos, también se utilizan para problemas digestivos como la diarrea; además se usa para fortalecer el sistema inmunológico y es catalizadora por graves trastornos neurológicos como la irritabilidad.

Vitamina B2, (Riboflavina).- Esta vitamina se absorbe fácilmente en el organismo, y se elimina a través de la orina; además mejora la visión y participa en el crecimiento y la reproducción de nutrientes esenciales.

Vitamina B5, (Niacina).- Esta vitamina se encarga de la asimilación de proteínas, grasas y carbohidratos; además también reduce la cantidad de colesterol en el organismo, Conlleva alteraciones gastrointestinales, también evita enfermedades cardíacas.

Vitamina B6, (Piridoxina).- Es importante para la formación de los hematíes, y ayudan a producir anti cuerpos, y mantiene la función neurológica; además descompone las proteínas.

Vitamina B8, (Biotina).- Interviene en la formación de la glucosa a partir de las grasas y carbohidratos; además es requerida para el desarrollo de las glándulas sexuales, por su deficiencia tiene alteraciones gastrointestinales y origina dermatitis.

Vitamina B9, (Ácido fólico).- Es necesaria para la formación de proteínas, es fundamental para el organismo; además su gran importancia es sintetizar el ADN, y también puede ocasionar un retraso en el crecimiento físico y mental.

Vitamina B12, (Cobalamina).- Esta se encuentran en alimentos como la carne, y se utiliza para la pérdida de memoria; además provoca problemas neuromusculares y anemia perniciosa.

Vitaminas liposolubles.- Se pueden almacenar en los tejidos del cuerpo y en el hígado; además también pueden causar problemas en la salud.

Vitamina A.- Es esencial para el crecimiento de las células y los tejidos; además es el nutriente encargado para la formación de la piel y los huesos, también provoca alteraciones oculares, dermatológicas y retraso en el crecimiento.

Vitamina D.- Se utiliza para evitar el raquitismo y también se utiliza para reforzar el sistema inmunológico; además previene el cáncer y el déficit en el sistema óseo.

Vitamina K.- Esta desempeña en el proceso de coagulación en la sangre, también se encuentran en algunos alimentos como los vegetales y las carnes.

Vitamina E.- Es un antioxidante, conlleva a problemas neurológicos, también ayuda a prevenir el cáncer, la anemia; además se relaciona con la esterilidad.

b) Hipervitaminosis.- Es producida por el exceso de vitaminas liposolubles; además las más diferenciadas son la A y D, el exceso de vitaminas puede provocar una acumulación de toxinas al no eliminarse por la orina, la hipervitaminosis es manifestada por la ingesta elevada o suplementos vitamínicos:

Vitamina A.- Se encuentra en alimentos de origen animal; además ayuda para el mantenimiento de los dientes y provoca la visión borrosa, pérdida de apetito, náuseas, vómitos y dolor de cabeza.

Vitamina D.- Es un nutriente que ayuda a absorber el calcio, además se almacenan en los tejidos grasos, y afecta directamente a los huesos y riñones.

Vitamina E.- Ayuda a mantener el sistema inmunológico frente a virus y bacterias, además cuya función es mantener la membrana celular.

Vitamina K.- Produce proteínas que ayudan a la coagulación sanguínea; además se la encuentran en espinacas y lechuga.

c) Funciones de las vitamina:

Vitamina A.- Ayuda a la formación de la piel y el mantenimiento de los huesos.

Vitamina B.- Actúa en el sistema nervioso y en los procesos de formación de los glóbulos rojos.

Vitamina C.- Es antioxidante y mejora la función celular.

Vitamina D.- Necesaria para la formación de los huesos ayuda absorber el calcio.

Vitamina E.- Es antioxidante y también actúa en la formación de los glóbulos rojos.

Vitamina K.- Es contribuyente, porque interviene en los procesos de coagulación.

Vitamina B8.- Actúa y participa en la producción de las hormonas.¹³

¹³ <http://proteinas.org.es/que-son-las-proteinas>

A. Carbohidratos.- Son elementos principales en la alimentación; además es la formación energética, que se encuentra en una variedad de nutrientes entre ellos; las galletas, patatas, pan, etc. El componente básico de los carbohidratos es una molécula de azúcar, y una de carbono, hidrogeno y oxígeno; se clasifican en tres tipos:

Carbohidratos simples.- Son llamados azúcares simples, porque se encuentran en los monosacáridos y disacáridos, también en los azúcares y en otros nutrientes importantes que están formados por dos moléculas:

a) Monosacáridos.- Son hidratos de carbono simples, en las que se agrupan tres tipos;

Glucosa.- Es un carbohidrato simple; además fermenta la acción de levaduras.

Galactosa.- Es una anomalía de carácter hereditario; además es una sustancia que dará lugar a las cataratas.

Fructosa.- Es la formación de ácido úrico; además es la causante de ciertas anomalías.

b) Disacáridos.- Estos están compuestos por dos azúcares simples que se incluyen;

Sacarosas.- Estimula la cicatrización, limpia las heridas y elimina el tejido necrótico.

Lactosas.- Favorece al crecimiento y facilita la absorción de calcio.

Maltosas.- Metaboliza el azúcar simple del organismo.

Carbohidratos complejos o polisacáridos.- Se unen tres o más moléculas de glucosa; porque aportan vitaminas, minerales, fibras y otros nutrientes; en los carbohidratos complejos tenemos:

Almidones.- Porque aportan fibras y vitaminas

Glucógeno.- Se almacenan en los músculos de los animales

Fibra.- Son contribuyente para las proteínas de las frutas

Funciones que cumple en el organismo:

Energéticas.- El valor energético de un alimento proporciona la cantidad de energía en el organismo de cada ser humano, cada nutriente energético reconstruye las estructuras del organismo y facilita las reacciones químicas de la vida.¹⁴

Contracción muscular.- Tienen una propiedad de contraerse y pueden modificar sus efectos mecánicos; además cuya acción es de modificar el diámetro de las arterias.¹⁵

A. Lípidos.- Son un conjunto de moléculas orgánicas compuestas de oxígeno, fosforo, azufre, hidrogeno y carbono; porque son caracterizadas por ser hidrofobias insolubles en agua, además son nutrientes necesarios para el organismo, ya que sus biomoleculas con estructura de anillo, están formadas por ácidos grasos que se clasifican en:

Ácidos grasos saturados.- Estos carecen de dobles enlaces para cambiarse con otras moléculas; se mantienen en estados solidos o temperatura de ambiente, las grasas vegetales son muy ricas en ácidos grasos saturados; además todas las

¹⁴ <http://www.aula21.net/nutricion/lasnecesidenerg.htm>

¹⁵ <http://www.monografias.com/trabajos57/contraccion-muscular/contraccion-muscular.shtml>

grasas de los animales son insaturadas. La ingesta de las grasas saturadas aumenta los niveles de colesterol en la sangre, las grasas saturadas requieren de los fosfolípidos de la membrana celular, los ácidos grasos saturados tienen diferentes comportamientos sobre los niveles del colesterol, estos son:

El ácido palmítico.- Es el principal ácido graso saturado

Ácido mirístico.- Aumenta la concentración del colesterol

Ácido esteárico.- Protege los niveles plasmáticos del colesterol

Ácido láurico.- Aumenta los niveles de colesterol en la sangre

Acido grasos saturados de cadena corta.- Modifican la colesterolemia

Ácidos grasos insaturados.- Son grasas de alimentos vegetales sólidos, la mayoría de las grasas contienen dobles enlaces; la producción de las grasas vegetales implica su hidrogenación, porque provoca la formación de ácidos grasos y la saturación de ácidos grasos insaturados.

Ácidos grasos monoinsaturados.- Tienen un doble enlace y están presentes en las grasas de animales y vegetales, los ácidos monoinsaturados pueden reducir los niveles de colesterol LDL; además los polinsaturados reducen los niveles del HDL; porque tienen un nivel protector en las enfermedades cardiovasculares.

Ácidos grasos de omega 3.- Son conocidos como ácidos esenciales y se encuentran en pequeñas cantidades de aceites vegetales; además las grasas de omega 3 reducen la presión arterial y también disminuye la viscosidad

sanguínea, también es antiinflamatorios y anticoagulantes por la reducción de niveles de colesterol y triglicéridos.¹⁶

Ácidos grasos de omega 6.- Es una grasa polinsaturada, químicamente formado por una cadena de 18 carbonos; además un consumo excesivo puede causar enfermedades inflamatorias, cáncer, artritis y depresión, también se encuentran en los aceites vegetales como el maíz, soya y girasol.¹⁷

Vitaminas antioxidantes.- La oxidación de las lipoproteínas tienen un importante inicio y desarrollo de la arteriosclerosis; además actúan sobre las lipoproteínas transportadas por la sangre.

Funciones de los lípidos:

Fuente de energía.- Utilizan ácidos grasos derivados de lípidos como fuente de energía.

Reserva de energía.- Se almacenan en el tejido adiposo.

Vitaminas liposolubles.- Coma la A, D, K y E.

Hormonas.- Como la tiroides que controla procesos de larga duración.

Aislantes térmicos.- Son importante para los animales que viven en lugares muy fríos.

Aislantes eléctricos.- Actúan como aislante eléctricos para la despolarización de las neuronas.

Protección mecánica.- Se encuentran en ciertos lugares del cuerpo y evita danos.

¹⁶ http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/esp_imagepages/19302.htm

¹⁷ <http://www.omega-9oils.com/la/arg/es/omega369.htm>

Protección contra la deshidratación.- Son secretadas en la piel para evitar una deshidratación.

Transporte.- Esta participa como transportador de electrones en la cadena respiratoria.

Agentes.- Son sales y pigmentos biliares, porque disminuye la tensión durante la digestión.

Estructural.- Porque se forma para transportar los lípidos en la sangre.

Sabor y aroma.- Estos proporcionan sabor y aroma en carnes y vegetales.¹⁸

Clasificación de los lípidos:

Simples.- Son nutrientes que participan en numerosas actividades orgánicas; además su composición solo interviene de oxígeno, carbono e hidrogeno, también son compuestos indispensable para que el organismo este sano.¹⁹

Complejos.- Son lípidos que forman las membranas celulares; además contiene otros elementos como fosforo u otra biomoléculas.²⁰

Derivados.- Contienen un número de átomos de carbono; además se encuentran en cadenas de vegetales y animales.²¹

5.1.4. Alimentos recomendados para los pacientes con colon irritable.-Los alimentos recomendados son las frutas, el plátano principalmente, combinado con frambuesa, melón, mango, naranja, kiwi y sandía. Estas frutas tienen como común denominador ser ricas en vitaminas de complejo B, el cual ayuda a regular el

¹⁸ <http://www.innatia.com/s/c-lipidos-y-acidos-grasos/a-que-son-los-lipidos.html>

¹⁹ <http://www.innatia.com/s/c-lipidos-y-acidos-grasos/a-lipidos-simples.html>

²⁰ <http://loslipi2.blogspot.com/2011/09/lipidos-simples-y-complejos.html>

²¹ http://www.alimentacionynutricion.org/es/index.php?mod=content_detail&id=71

sistema nervioso, al correcto funcionamiento del sistema digestivo, así como del corazón, músculo y otros tejidos del cuerpo.

Se puede empezar a controlar los síntomas de colon irritable, sin necesidad de utilizar medicamentos, ingiriendo algunos alimentos que refuercen y devuelvan la salud, además de que ayuden a combatir el estrés que se vive día a día. Por su parte el plátano y la naranja también son ricas en vitamina C, la cual ayuda a proteger los diferentes tejidos y células del cuerpo, lo que trae como beneficio unos intestinos más sanos y resistentes en el organismo.

En ocasiones las frutas cítricas como la naranja pueden ocasionar malestares como distensión o incluso diarrea, una buena opción son los frutos rojos (frambuesas, cerezas, fresas y grosella) ya que poseen también vitamina C y otros antioxidantes. Así mismo, las zanahorias y calabazas ayudan a regular el tránsito intestinal y pueden controlar los síntomas como diarrea y estreñimiento; Además, debido al contenido de Beta Caroteno, que es un gran antioxidante, sirven para prevenir todo tipo de enfermedades entre ellas el Cáncer.

Hay que mencionar la importancia en ingerir fibras, sobretodo solubles, las cuales se encuentran en la avena, arroz integral, pastas, maíz; en algunos vegetales como las zanahorias y calabazas, papas, hongos y en legumbres como las habas, guisantes y frijoles. Y también se las obtiene en otras frutas como las manzanas, frambuesa, fresas, peras y limones.

La fibra soluble es muy recomendable porque actúa como protector del intestino auxiliando la formación de la mucosa intestinal; además eliminan agentes nocivos, y regulariza la consistencia de las heces fecales, lo que es importante contra el estreñimiento. Estas propiedades, además de funcionar ayuda para controlar los síntomas de colon irritable, y previenen el surgimiento de otras enfermedades gastrointestinales, entre ellas el cáncer al colon.

Se debe moderar el consumo de alimentos con fibra del tipo no soluble o insoluble, ya que estos puede llegar a tener efectos negativos para el colon irritable incrementando las molestias causadas por el mismo consumo de alimentos no deseables, ya que en exceso puede provocar flatulencia, dolor abdominal e inclusive Diarrea.

Existen 2 tipos de fibras:

Fibra soluble.- Se vuelve un gel durante la digestión y es la absorción de nutrientes en el intestino; se encuentran en alimentos como la avena, lentejas, frejoles, nueces y en algunas frutas y hortalizas.

Fibra insoluble.- Esta fibra no se disuelve en agua; además estimula los movimientos alrededor del intestino provocando una secuencia de deposiciones, también acelera los alimentos atreves del estómago y le agregan volumen a las heces; se encuentran en alimentos como los granos secos.

Si es escaso el consumo de fibra, lo más recomendable es que, antes de iniciar una dieta rica en fibra, se comience con dosis pequeñas que se pueden ir aumentando paulatinamente estas recomendaciones se deben dar ya que se puede observar que muchas personas adquieren sus cereales y fibra en polvo y comienzan el uso de ellas de manera indiscriminada lo que ocasiona son resultados pocos favorables para el Sistema Digestivo.

Tipos de alimentos cuando existe colon irritable:

- Evitar el consumo de comidas rápidas
- Frituras
- Comer una cantidad adecuada de carnes rojas azadas
- No consumir lácteos
- Evitar el consumo de las yemas de huevos
- No a los endulzantes artificiales

- Evitar el consumo de bebidas con excesos de azúcar
- Evitar la cafeína
- Alimentos condimentados
- Bebidas alcohólicas
- Dulces
- Consumir jugos naturales.²²

²² <http://adioscolonirritable.blogspot.com/2013/06/alimentos-para-el-colon-irritable.html>

5.2. COLON IRRITABLE

5.2.1. Definición.- El colon irritable es un trastorno gastrointestinal que se caracteriza por una alternancia de diarreas y estreñimientos, con inflamación o distensión del abdomen, náuseas, gases y molestias abdominales. Los dolores suelen remitir al defecar, ya que afecta a los movimientos del intestino, lo que hace que los músculos del colon se contraigan con demasiada o con escasa fuerza, con lo que la comida se mueve demasiado rápido o muy despacio cuando pasa por la zona intestinal afectada, el colon irritable afecta en la vida actual el 10 a 15% de la población en general, esta enfermedad es tratada por los especialistas de gastroenterólogos.

Además suele clasificarse en un trastorno funcional de las actividades normales del organismo, su movilidad intestinal, es la sensibilidad de los nervios intestinales, las estructuras intestinales pueden ser detectadas por mediante un endoscopio, el colon irritable se identifica cuando las características de los síntomas son flexible de visualización.

En los momentos actuales, debido al conocimiento más profundo de la fisiología intestinal mediante el uso de transductores para el estudio de la motilidad, se ha podido comprobar que en esta patología, además de participar todo el aparato digestivo, pueden coexistir manifestaciones extra digestivas que acompañan o no, a las enfermedades orgánicas; existen algunas enfermedades relacionadas a causa del colon irritable.

5.2.2. Anatomía del aparato digestivo.- El aparato digestivo consta de anatómicamente de la boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado, grueso, hígado, vesícula biliar, páncreas, ano y recto; además las estructuras accesorias del apartado digestivo con los dientes, la lengua y las glándulas salivales.

A. La boca.- En ella se realiza la ingesta y fragmentación de los alimentos; también es una parte del aparato digestivo y se emplea para respirar, esta tapizada por una membrana mucosa, es de forma herradura entre los dientes y los labios; además se caracteriza por tener paredes blandas y posee glándulas que secretan salivas, es la cavidad oral que está formada por el paladar que consiste en dos partes:

Paladar duro

Paladar blando.²³

B. Faringe.- Se encuentra en la parte externa del cráneo y alrededor de 13 cm en su medida estándar, su estructura es una importancia para la ingestión de alimentos y la respiración de los órganos del cuerpo; además sus funciones en el trabajo muscular, emite sonidos, audición y reconocimiento de los gustos, la faringe dispone de tres partes:

Nasofaringe

Orofaringe

Laringofaringe.²⁴

C. Esófago.- El esófago es un tubo muscular, ubicado en la parte media del tórax; también hace que las sustancias alimentarias permanezcan por un tiempo antes de pasar por el intestino, sus contracciones son completas por la acción digestiva; además es la digestión química gracias a la acción del jugo gástrico, está formado por:

²³ <http://www.iqb.es/digestivo/paciente/a001.htm>

²⁴ <http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/aparatodigeslarfarin.htm>

Mucosa.- Esta recubre al esófago en su parte interna y la formación de células nuevas.

Capa muscular.- Esta formada por una capa externa de células y por una interna.

Esfínter esofágico superior.- Este indica la deglución del musculo estriado.

Esfínter esofágico inferior.- Disminuye su tono, su función propulsa los alimentos a través en el tórax desde la boca.

Reflujo esofágico.- Consiste en la devolución del contenido del estómago hacia el esófago.²⁵

D. Estomago.- Es un tejido muscular, su función principal es la digerir los alimentos para después convertirlos en nutrientes desechables; además el estómago se haya en la cavidad abdominal ya que es la diferencia de otros órganos, tiene una forma irregular y es esencial en el proceso digestivo por diferentes razones, la circulación y la transformación.²⁶

E. Intestino delgado.- Es una parte del tubo digestivo; además está ubicado entre el estómago y el ciego, tiene un longitud de 6-7 m y un grosor de 3 cm, presenta una gran cantidad de glándulas que produce mucus, porque aumenta su cantidad desde el duodeno hacia el recto, el intestino delgado presenta de cuatro estructuras.²⁷

Serosa.- Es una membrana cuya asimilación es igual al suero sanguíneo.

Mucosa.- Es el tejido que cubre ciertas necesidades en la parte interior del cuerpo.

²⁵ <http://www.laparoscopica.es/digestion/esofago>

²⁶ <http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/Estomago.htm>

²⁷ http://www.ehowenespanol.com/funcion-del-intestino-delgado-sobre_41866/

Submucosa.- Esta formada por un epitelio que define la función de los órganos intestinales.

Se compone de tres segmentos:

Duodeno.- Se localiza entre el estómago y el intestino delgado.

Yeyuno.- Su función es realizar la absorción de las sustancias de los alimentos y actúa en el jugo intestinal.

Íleon.- Esta absorbe los nutrientes de los alimentos que pasan y el agua.

F. Intestino grueso.- Es una estructura del tubo muscular, parte del sistema digestivo, mide aproximadamente de 3 a 7 cm de diámetro, es el encargado de expulsar los alimentos; además almacena materia fecal y se limita a absorber las vitaminas que son liberadas por las bacterias que habitan en el colon y el agua. Es dividido en cinco partes.²⁸

Ciego.- Es una estructura que está conectada al intestino delgado.

Colon ascendente.- Esta situado a la altura del ombligo.

Colon descendente.- Esta almacena los alimentos que van al recto.

Recto.- Su función principal es almacenar las heces que pasan el intestino grueso.

Ano.- Se encarga de excretar los desperdicios del cuerpo.

G. Hígado.- Es una visera de los seres vertebrados, y se encuentra en la parte derecha del abdomen, es cubierto por una capsula fibrosa, y sus funciones vitales son filtrar y almacenar sangre en el organismo; además es la glándula que se encarga de la síntesis de la proteína en la que almacena las vitaminas y elimina sustancias dañinas en el organismo, y cumple dos funciones:

²⁸ <http://www.saludigestivo.es/es/intestino-grueso.php>

Sangre.- Es un tejido líquido, que regula el oxígeno que llega al hígado a través de la arteria hepática.

Nutriente.- Es una sustancia en que los alimentos son almacenados por el organismo; además llega a través de la vena porta hepática.

Funciones principales:

- Regula los niveles sanguíneos y excreta la bilis.
- Elimina los productos de desechos del hígado
- La sangre que sale del estómago y de los intestinos, pasan a través del hígado
- Procesa la sangre y descompone los nutrientes.²⁹

H. Vesícula biliar.- Consiste de un pequeño tamaño de 5 a 7 cm de diámetro, se conecta con el duodeno por vía biliar común, además es un órgano fundamental para mejorar el colesterol, las grasas y la absorción de vitaminas, también sus estructuras son asociadas porque participan tanto en la producción de la bilis.

Funciones principales:

- Actúa como almacenamiento de la bilis
- Posee un color amarillo verdoso
- Libera hormona, como la colecistoquinina
- Hace que las vitaminas liposolubles sean absorbidas y pasen al torrente sanguíneo.³⁰

I. Páncreas.- Es un órgano localizado transversalmente en la parte detrás del estómago, alargado y crónico, se encuentra en la cobertura del duodeno y produce

²⁹ <http://definicion.de/higado/>

³⁰ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/gallbladderdiseases.html>

jugos que ayudan a descomponer los alimentos y hormonas, además es una glándula que está rodeada por el estómago, intestino delgado, el bazo, la vesícula y el hígado, y transporta la secreción pancreáticas hasta el intestino delgado.

Está formada por dos tejidos:

Tejido exocrino.- Son secretadas por el conducto pancreático.

Tejido endocrino.- Esta también secreta hormonas al torrente sanguíneo.

Sus funciones digestivas y hormonales:

- Ayudan a la degradación de proteínas, grasas, carbohidratos y ácido en el duodeno
- El tejido exocrino secreta bicarbonato para neutralizar el ácido del estómago
- Las hormonas son secretadas en el páncreas
- El tejido endocrino, la insulina y el glucógeno regulan el nivel de glucosa en la sangre.³¹

J. Ano.- Es una parte fundamental en el cuerpo humano, donde se eliminan los gases y las heces, se encuentra en la zona perineal, al lado de los genitales; además esta irrigado por la arteria rectal y la vena inferior, cuando los esfínteres se relajan, se puede observar una incontinencia fecal, también el ano puede sufrir hemorroides.

Existen tres importantes músculos:

Musculo elevador del ano

Esfínter extremo

Esfínter interno.³²

³¹ www.pancan.org/section_en_espanol/learn_about_pan_cancer/what_is_the_pancreas.php

5.2.3. Patologías relacionadas con el colon irritable. Entre estas se consideran las siguientes:

A. Enfermedades inflamatorias intestinales.- Es una inflamación en el intestino, ocasionada con retorcijones abdominales y diarrea; además existe dos tipos principales relacionados, el Crohn y la colitis ulcerosa, y también enfermedades que son asociadas al intestino, tenemos.

a) Enfermedad de Crohn.- Es una inflamación crónica del intestino, que puede afectar cualquier parte del tubo digestivo; además es un funcionamiento incorrecto del sistema inmunitario. Es así que el diagnóstico se basa en un examen para el intestino grueso con el tubo flexible de visualización; también el tratamiento es aliviar los síntomas y reducir la inflamación; sus síntomas más comunes son.

- Dolor abdominal
- Pérdida de apetito
- Diarrea
- Pérdida de peso
- Fiebre

La causa no se la conoce, pero hay personas que pueden tener una predisposición hereditaria, y la mayoría desarrolla la enfermedad de Crohn a partir de los 35 años, por lo general entre los 15 a 25 años; además afecta a la porción del intestino delgado y el intestino grueso, porque puede afectar a cualquier parte del tubo digestivo.

Complicaciones de la enfermedad de Crohn:

³² <http://salud.kioskea.net/faq/12602-ano-definicion>

Fibrosis.- Esta daña los tejidos de los pulmones y la cavidad de aire; además no existe suficiente oxígeno en la sangre.³³

Fibrosis quística.- Esta se manifiesta desde el nacimiento; además afecta a muchos órganos del cuerpo.³⁴

Cuando el intestino grueso se siente afectado por la enfermedad de Crohn, esta genera hemorragia rectal, y el riesgo que desarrolla cáncer del colon o del intestino grueso; además estas complicaciones incluyen.

Cálculos biliares.- Es un órgano que se forma como una pera; además almacena bilis cuando los alimentos pasan por el intestino grueso.

Inadecuada absorción de nutrientes.- Es una pérdida anormal de nutrientes esenciales en el organismo.

Infecciones en las vías urinarias.- Es una lesión irreversible en las mujeres.

Cálculos renales.- Se forman cuando existe una gran cantidad de orina en los ovarios, por lo que genera diversos dolores abdominales.

Tratamiento.- En los tratamientos no existe alguna cura para la enfermedad de Crohn, muchos ayudan a reducir la inflamación como son.

Fármacos antidiarreicos.- Porque alivian los dolores abdominales y la diarrea.

Fármacos antiinflamatorios.- Porque reduce la desinflamación, sobre todo la del intestino grueso.

³³ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/pulmonaryfibrosis.html>

³⁴ <http://www.dmedicina.com/enfermedades/respiratorias/fibrosis-quistica>

Fármacos inmunomoduladores.- Son especialmente útiles para mantener largos periodos de remisión.

Antibióticos de amplio espectro.- Son efectivos frente a muchos tipos de bacterias.

Régimen dietético.- Pueden mejorar la obstrucción intestinal o las fistulas.

Cirugía.- Es necesaria cuando se obstruye el intestino, o cuando no se curan los abscesos o fistulas.

b) Colitis ulcerosa.- Es una enfermedad crónica, la cual inflama al intestino grueso, y comienza a cualquier edad, algunas personas sufren su primer reacción entre los 50 a los 70 años; además no suele afectar al espesor completo de la pared del intestino grueso, y casi nunca afecta al intestino delgado.

Síntomas:

- Diarrea
- Fiebre
- Dolor abdominal

Sus complicaciones:

Hemorragia.- Es una sustancia que puede ser grave si no se controla en el momento necesario.³⁵

Colitis toxica.- Es una inflamación en el intestino grueso, la cual comienza desde el recto y se extiende del lado izquierdo del colon.³⁶

³⁵ <http://www.primerosauxilios.org/primeros-auxilios/definicion-y-sintomas-de-hemorragia.php>

³⁶ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000248.htm>

Megacolon toxico.- Es una dilatación que hace que el colon se inflame, se desarrolla cuando el colon pierde su capacidad de contraerse.³⁷

Cáncer de colon.- Es una célula que se localiza en el intestino grueso; además tarde mucho en desarrollarse, y es fácil de detectar.³⁸

Tratamientos:

Restricciones dietéticas.- Bebidas gaseosas, mantequilla, grasas, leches enteras, dulces, cerveza, café, alimentos condimentados, vinagre y vino.

Fármacos antidiarreicos.- Imodium, pepto-bismol.

Fármacos antiinflamatorios.- Tetrídamina, isonixina.

Fármacos inmunomoduladores.- Mepatc, yervoy.

c) Cáncer de colon.- Este caso es más común en los hombres y mujeres, porque es el cuarto caso más común de cáncer, con frecuencia tiene cura; y se presenta a partir de los 50 años de edad; además el riesgo aumenta y su diagnóstico puede presentar otras enfermedades como son.³⁹

Antecedentes familiares.- cáncer coronario, diabetes, hipertensión arterial, obesidad, problemas renales.

Consumir demasiada grasa.- Problemas cerebrales y vasculares.

Enfermedad del cron.- Esta enfermedad puede ocurrir en cualquier parte del tubo digestivo.

Colitis ulcerosa.- Es un revestimiento en el intestino grueso.

³⁷ http://yotengocuci.ucoz.org/news/que_es_el_megacolon_toxico_causas_y_sintomas/2012-06-11-161

³⁸ <http://www.dmedicina.com/enfermedades/cancer/cancer-de-colon-1>

³⁹ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000262.htm>

d) Colitis colágena.- Es la presencia de una diarrea crónica, que puede afectar a toda la longitud del intestino grueso, incluyendo al colon sigmoides y el recto; además es un revestimiento intestinal desarrolla una capa gruesa y una acumulación de linfocitos, no se conoce la causa, pero muchas personas que padecen de colitis colágena, han sido consumidores de antiinflamatorios no esteroides. Es así que a diferencia de la enfermedad de Crohn, la colitis colágena no aumenta el riesgo de cáncer al colon, porque solo es desarrollada principalmente en mujeres de edad adulta; además, la colitis linfocítica se desarrolla en personas jóvenes y ocurren en ambos sexos.⁴⁰

Síntomas:

- Diarrea
- Dolor abdominal
- Náuseas
- Distensión abdominal
- Pérdida de peso

B. Enfermedad diverticular.- Es la parte donde el intestino grueso elimina los desperdicios del cuerpo y se caracteriza por la formación de pequeños divertículos; además una de las causas más comunes es una dieta baja en fibra, también es un trastorno que suele desarrollarse durante la edad adulta.⁴¹

a) Diverticulosis.- Es la presencia de pequeños divertículos, y es la aparición de la pared del intestino grueso; además se produce en el interior del tubo digestivo y también puede aparecer en cualquier lugar del intestino, es más frecuentes en el colon sigmoide, y su diámetro es de 0,25 a 2,5 cm, frecuentemente sucede entre los 40 años.⁴²

Síntomas:

⁴⁰ http://www.orpha.net/consor/cgi-bin/OC_Exp.php?Lng=ES&Expert=36205

⁴¹ <http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/enfermedad-diverticular/Pages/ez.aspx>

⁴² <http://www.webconsultas.com/diverticulosis/diverticulosis-2158>

- Hemorragias
- Heces con sangres
- Diarrea

Tratamiento:

- Aumento de fibra
- Líquidos
- Fármacos como, el psyllium y la metilcelulosa.

C. Trastornos anales y rectales:

a) Fisura anal.- Es la mucosa del ano, y se pueden producir por una lesión de deposiciones duras o voluminosas; además es relaciones por penetración anal durante relaciones sexuales, también causa dolor y hemorragia, normalmente durante o después de la deposición, y el dolor puede llegar a permanecer hasta horas y repetirse.⁴³

b) Prurito anal.- Es una inflamación que se debe tras la deposición; además puede ser molesto porque perturba las horas del sueño, también para evitar dolores es recomendable usar ropa flojas y ligeras, porque el picor anal puede tener múltiples causas como son.⁴⁴

Infecciones

Trastornos anales

Trastornos de la piel

Otros factores:

⁴³ <http://www.medicina21.com/doc.php?apartat=Tecnicas&id=1216>

⁴⁴ http://www.onmeda.es/sintomas/picor_anal.html

Ansiedad.- Es un mecanismo universal que suele darse en muchas personas; además moviliza el organismo y mantenerlo siempre alerta.⁴⁵

Fármacos.- Recto menaderm, peitel.

Problemas higiénicos.- Evitar el aseo de jabones con olores y pomadas no recetadas por el médico.

c) Absceso ano rectal.- Es una cavidad llena de pus, causada por bacterias que invaden las glándulas secretoras en el ano y recto; además no produce infecciones por el esfínter interno, también actúa como barrera protectora y es un área de abundante flujo sanguíneo.⁴⁶

Síntomas:

- Fiebre
- Distensión en el abdomen
- Dolor en el abdomen

d) Fistula ano rectal.- Es un canal anormal, que va del intestino grueso hasta el ano, aunque a veces va a otro órgano, como la vagina; también es posible que no pueda identificarse la causa, porque las fistulas son más frecuentes en personas con enfermedad de crohn o tuberculosis; además suele ir asociada a la enfermedad pero puede tener otras causas. Es así como pueden ocurrir en personas que presenten patologías como.⁴⁷

Tumores.- Son células benignas y malignas que invaden al cuerpo humano.

⁴⁵ <http://www.clinicadeansiedad.com/02/168/Que-es-la-ansiedad-y-por-que-se-produce--.htm>

⁴⁶ http://www.allinahealth.org/mdex_sp/SD7339G.HTM

⁴⁷ <http://www.webconsultas.com/fistula-anal/fistula-anal-2021>

Diverticulitis.- Son pequeñas bolsas que se forman sobre la parte de la pared del intestino grueso.⁴⁸

Cáncer.- Son alteraciones patológicas que provoca que se divida con frecuencia sobre las células sanas.⁴⁹

e) Hemorroides.- Se produce por una inflamación cuando las venas se dilatan en el recto y se están formadas por enzimas entre el recto y el ano; además se forman por debajo de la unión ano rectal y pueden permanecer en el ano al momento de la defecación, también pueden inflamarse en su interior sanguíneo.⁵⁰

f) Síndrome del elevador del ano.- Su característica es parecida al de una hamaca y es un dolor episódico en el recto, causado por espasmos de los músculos del ano; además causa dolor, no se relaciona con la defecación, su función es actuar como esfínter a nivel del canal anal.⁵¹

g) Polonidal.- Es una infección causada por la infección de los folículos pilosos, generalmente aparece en los hombres; además es una colección de pus en el sitio de la infección; también puede distinguir otras infecciones, porque el medico busca orificios diminutos en la zona afectada.

h) Proctitis.- Es la inflamación del revestimiento de la pared rectal, puede ser una consecuencia de la enfermedad de crohn o de la colitis ulcerosa, la proctitis es causada por enfermedades de transmisión sexual, como la salmonella; además tiene diversas causas como herpes.⁵²

i) Prolapso rectal.- Es la protrusión del recto a través del ano, y es visible desde el interior del cuerpo como una protuberancia de color rojo; además es un síntoma

⁴⁸ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000257.htm>

⁴⁹ <http://www.onmeda.es/enfermedades/cancer-definicion-1416-2.html>

⁵⁰ <http://www.onmeda.es/enfermedades/hemorroides.html>

⁵¹ <http://salud.kioskea.net/faq/19111-musculo-elevador-del-ano-definicion>

⁵² <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001139.htm>

frecuente por la pérdida incontrolada de orina, también es causado durante el esfuerzo de la disposición.⁵³

D. Tumores del sistema digestivos.- Este tipo de cáncer se manifiesta en cualquier parte del cuerpo, y es más frecuente porque se presenta con mayor frecuencia en personas entre los 30 y 60 años, los leiomias crecen lo suficiente como para causar una obstrucción parcial del esófago.

a) Cáncer del esófago.- Puede obstruir el paso de alimentos sólidos o líquidos, que suelen desarrollarse en las células que recubren la pared del esófago; además los tipos más frecuentes es el adenocarcinoma y carcinoma, también tiene un 3% de muertes en ambos sexos.

Factores de riesgos:

Alcohol.- Es un compuesto orgánico del grupo hidroxilo.

Tabaco.- Es un producto que tiene una planta conocida como nicotina, la cual genera complicaciones en algunas patologías.

b) Cáncer de estómago.- Tiene el 8% de muertes originada por el cáncer y doblemente frecuente en los hombres y las mujeres, además este tipo de tumos en la vida actual ha ido disminuyendo, por lo que fue mayor en ciertos segmentos de poblaciones; también los síntomas son caracterizados por un malestar abdominal y debilidad.

Factores de riesgos:

Pólipos gástricos.- Es un aspecto plano en el estómago.

Helicobacter pylori.- Es una bacteria que se encuentra en todas las personas y es transmitida a través de alimentos contaminados.

⁵³ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001132.htm>

c) Pólipos colorrectales.- Es un crecimiento de los tejidos de la pared intestinal, porque varían considerablemente en su tamaño, tienen una mayor probabilidad de ser cancerosos; además son causados por trastornos hereditarios, y su síntoma más frecuentes es la hemorragia rectal.

d) Cáncer colorrectal.- Suele empezar como una inflamación en forma de botón en la superficie intestinal o rectal, el cáncer de intestino grueso es más frecuente en los hombres como en las mujeres, llega hasta el ano después de a ver dado vueltas en el intestino grueso.⁵⁴

e) Cáncer anal.- Este cáncer es desarrollado en las células de la piel, porque rodea el ano o su revestimiento, la causa es poco conocida, además al tener relaciones sexuales anales hay un riesgo mayor, así mismo cuando son afectadas por transmisión sexual.⁵⁵

f) Cáncer de páncreas.- Se origina en las células glandulares que revisten el conducto pancreático, la adenocarcinoma se produce en la cabeza del páncreas, estas células frecuentemente se localizan en la cabeza y aparece a partir de los 60 años.⁵⁶

E. Tumores endocrinos pancreáticos:

Insulinoma.- Es un tipo de tumor pancreático que se secreta de insulina, una hormona que disminuye las concentraciones de azúcar.

Gastrinoma.- Generalmente localizada en el duodeno, que produce cantidades excesivas de la hormona gastrina.

⁵⁴ <http://www.hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010042045190/endocrinologia/enfermedades-transtornos/cancer-colorrectal/1/>

⁵⁵ [om/salud/enciclopedia-salud/2010020645285/endocrinologia/generales/diagnostico-precoc-del-cancer-digestivo/](http://www.hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010020645285/endocrinologia/generales/diagnostico-precoc-del-cancer-digestivo/)

⁵⁶ <http://www.hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010010944933/endocrinologia/enfermedades-transtornos/cancer-de-pancreas/1/>

Vipoma.- Es un tumor pancreático que produce un péptido intestinal vasoactivo.

Glucagonoma.- Produce la hormona glucagón, la cual aumenta los niveles de azúcar.

F. Enfermedades gastrointestinales:

Abscesos abdominales.- Se pueden formar debajo del diafragma; también pueden formarse en el interior de cualquier órgano abdominal, los riñones, páncreas, próstata y hígado; además en el tratamiento se incluye el drenaje del pus y la administración de antibióticos.⁵⁷

Hernias de la pared abdominal.- Es una inflamación en el intestino que se debe a una obstrucción a través de una abertura o de una zona débil de la pared abdominal, es muy frecuentes en los hombres y en las mujeres, porque causa molestias; además tiene una pared abdominal gruesa y resistente, existen diferentes tipos de hernias.

Hernia inguinal.- Es la parte de las vísceras abdominales; además permite los movimientos de los intestinos, también ocasiona molestias y puede producir riesgos de infarto.⁵⁸

Hernia umbilical.- Es la parte del ombligo que tiene conexiones con el feto y la placenta; además puede ocasionar problemas en un bebe recién nacido, también se produce en los músculos del abdomen y puede disminuir a partir de los 3 años de edad.⁵⁹

⁵⁷ <http://consumidores.msd.com.mx/manual-merck/017-infecciones/175-abscesos/abcesos-abdominales.xhtml>

⁵⁸ <http://www.webconsultas.com/salud-al-dia/hernia-inguinal/hernia-inguinal-11958>

⁵⁹ http://www.tuotromedico.com/temas/hernia_umbilical.htm

Hernia femoral.- Es una parte del intestino delgado; además esta mantiene que sus órganos estén en su propio lugar.⁶⁰

Hernia incisión.- Esta se presenta en un área del abdomen de una cicatriz; además presenta una debilidad y un aumento de peso.⁶¹

Apendicitis.- Su forma es como el de una lombriz que se encuentra en el intestino grueso y está cerca del punto que une al intestino delgado; además no es un órgano esencial, pero es la causa más frecuente al tener dolor abdominal; con frecuencia es de color rosado cuando se inflama.

Síntomas:

- Dolor abdominal
- Nauseas
- Vómitos y fiebre.⁶²

Obstrucción intestinal.- Es una obstrucción intestinal que se produce en el intestino grueso o el intestino delgado; además es la parte donde se diferencia el tránsito intestinal, también su causa más frecuente es el cáncer.⁶³

Colitis isquémica.- Es una obstrucción temporal del flujo sanguíneo, a través de las arterias que irritan al intestino grueso; también afecta principalmente en personas adultas frecuentemente en mujeres de 60 años; además no se conoce su causa, pero si presenta factores como enfermedades cardiovasculares.⁶⁴

Perforación.- En esta se desarrolla un agujero en el intestino, porque permite que los alimentos y el jugo digestivo lo que produce un dolor en el interior del abdomen, también causa infección en la sangre y son muy irritantes porque

⁶⁰ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001136.htm>

⁶¹ <http://www.opinionmedica.com/noticia.cfm?n=32>

⁶² <http://www.webconsultas.com/apendicitis/apendicitis-402>

⁶³ http://escuela.med.puc.cl/paginas/publicaciones/patolquir/patolquir_016.html

⁶⁴ http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-01082009000200010

contienen bacterias fetales, además conduce a la muerte con dolores intenso en el tórax.⁶⁵

Insuficiencia pancreática.- Se manifiesta a la hora de producir enzimas para la metabolización de los alimentos en el intestino; además ocurre en personas adultas lo que causa problemas de desnutrición debido a la mala absorción de los nutrientes necesarios para el funcionamiento corporal, y perdiendo a su vez desencadenar otros graves problemas.⁶⁶

Diabetes.- se debe a muchos factores como una deficiencia del páncreas para la fabricación de insulina o que las células no respondan de forma adecuada a dicha hormona, lo cual puede generar un exceso de glucosa en la sangre, que ocasiona daño a los diferentes órganos y tejidos del cuerpo.

Úlceras pépticas.- Son lesiones en la mucosa abdominal, la cual puede presentarse generalmente en el estómago o duodeno, produciendo intenso dolor, acidez y al mismo tiempo ardor, llegando presentar vomito con sangre cuando las heridas ya son demasiado graves.⁶⁷

5.2.4. Causas del colon irritable. - la causa del colon irritable es desconocida, en algunos pacientes se produce tras un episodio de diarrea infecciosa como la gastroenteritis, ciertos tipos de alimentos o bebidas edulcorantes como el sorbitol o la fructosa y algunos medicamentos.

Una de las causas exclusivas en el colon irritable, Son las contracciones que presentan el intestino delgado en individuos, es cuantitativamente diferente muy rápidas o lentas, los pacientes en los que predomina la diarrea como síntoma presentan es un tránsito acelerado en el colon. En otros pacientes en los que predomina, en cambio, el estreñimiento, se observa un tránsito lento. En la mayoría de los pacientes se produce un incremento de las contracciones en

⁶⁵ <http://lasaludi.info/perforacion-en-el-intestino.html>

⁶⁶ <http://www.pancreaze.net/es/pancreatic-insufficiency>

⁶⁷ <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/colon-irritable>

respuesta a estímulos medio ambientales, como el estrés psicológico o una determinada alimentación, la sensación de distensión abdominal.

Las contracciones que presentan el colon y el intestino delgado en individuos con el intestino irritable, son cuantitativamente diferentes por lo que son muy rápidas o lentas, de las que presentan personas que no la padecen. Los pacientes en los que predomina la diarrea como síntoma presentan un tránsito acelerado en el intestino delgado o el colon, en cambio en otros pacientes lo predomina, el estreñimiento; se observa un tránsito lento. Por lo que en la mayoría de los pacientes se produce un incremento de las contracciones como el estrés psicológico o determinadas ingestas de comidas. El dolor abdominal se debe a un tránsito anormal del aire de los procesos de fermentación bacteriana intestinal que conducen a una mayor producción de gas.

Las señales van y vienen entre el intestino y el cerebro. Éstas pueden afectar el funcionamiento intestinal y los síntomas del colon irritable, por lo que los nervios pueden volverse más activos durante momentos de estrés, lo que puede provocar que los intestinos sean más sensibles y se compriman o se contraigan más.

El colon irritable puede ocurrir a cualquier edad, pero a menudo comienza en la adolescencia o a principios de la vida adulta y es dos veces más común en las mujeres que en los hombres, y no es lo mismo que la colitis ulcerosa y la enfermedad de Crohn, Esta afección es el problema intestinal más común que lleva a que los pacientes sean remitidos al especialista en el intestino.⁶⁸

5.2.5. Signos y síntomas del colon irritable.- Los signos y síntomas del colon irritable pueden ir y venir a través de las sustancias que consumimos al día, Los síntomas pueden ocurrir varias veces a la semana y una vez al mes, sus síntomas pueden empeorar después de haber comido alimentos fermentado, o si no como suficientes alimentos saludables.

⁶⁸ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000246.htm>

- Dolor abdominal que desaparece después que el paciente ha realizado una evacuación intestinal
- Calambres abdominales que empeoran después que come
- Gas
- Un abdomen distendido
- Diarrea, o estreñimiento o ambos
- Sentir la necesidad de realizar una evacuación intestinal inmediatamente después de haber realizado una.⁶⁹

a) La diarrea.- Es la evacuación de heces, son depósitos del cuerpo que pasan al recto y ano, las heces tienen un material donde absorbe los nutrientes y líquidos que se ingieren en el organismo; además las heces líquidas tienen aguas, sales y minerales, y son más pesadas que las heces sólidas.

Causas que provoca la diarrea:

Parásitos.- Son diminutos que se encuentran en todo tipo de alimentos y nutrientes, que habitan en cual parte del cuerpo.

Virus.- Es un microorganismo que causa enfermedades como la gripe y puede provocar ciertas enfermedades.

Problemas del colon.- Este se encuentra al final del tubo digestivo y es un trastorno causado por el colon irritable.

Bacterias.- Son orgánulos internos que provienen en las aguas contaminadas y alimentos contaminados.

Medicamentos.- Son sustancias utilizadas para controlar o prevenir diferentes patologías.

⁶⁹ http://www.drugs.com/cg_esp/s%C3%ADndrome-de-intestino-irritable.html

Enfermedades que afecta al estómago.- Ulceras pépticas y enfermedad como el Crohn.

Entre las razones para ir al médico se consideran:

- Diarrea por más de 3 días
- Dolor intenso en el recto y el abdomen
- Temperatura más de 39 grados
- Sangrado con heces
- Deshidratación

La diarrea se puede diagnosticar a través de:

Examen físico

Tratamiento para la diarrea.- En tomar medicamentos que indica el médico, y cuando los síntomas suelen presentarse más fuertes, o el medicamento no estableció el problema; es recomendable dejarlo de administrar e ir al médico; porque podrían hacer que la enfermedad dure más tiempo.

Alimentos favorables cuando existe la diarrea:

Papas cocidas.- Porque está libre de grasa y es una fuente de energía en el organismo.

Zanahorias.- Sirve para fortalecer los dientes y las encías.

Pollo sin piel.- No contiene grasa y evita a reducir los niveles de colesterol y triglicéridos.

Tostada.- Es un refrigerio saludable.

Arroz.- Es un componente esencial para los músculos del organismo.

Plátano.- Es un alimento nutritivo y esencial para el cuerpo humano.

Alimentos no favorables:

Bebidas gaseosas.- Porque posee un exceso de cantidad de azúcar.

Grasas.- Suele causar diversos factores como la obesidad.

Dulces.- Afecta a la sangre por su alto consumo de azúcares.

Café.- Son sustancias tóxicas para el organismo.

Leches enteras.- Contienen grasas

Frutas cítricas.⁷⁰

b) El estreñimiento.- Es un vaciado intestinal, se caracteriza por la flatulencias y en dolores abdominales; es un problema en el cual es difícil evacuar el contenido intestinal por más de unos 20 a 30 minutos, o ausencias de ir al baño por más de 3 a 5 días.

Existen tres tipos de estreñimiento:

Agudo.- ocasionada por algún tipo de fármaco, estrés y una repentina aparición

Crónico.- Recaídas frecuentes en adultos mayores

Idiopático.- Tratamiento determinado con eficacia comprometida

Causas en el estreñimiento.- Es la aparición de efectos secundarios o algún tipo de tratamiento; las principales causas son:

Estrés.- Porque hacen que el cerebro y las hormonas estén alertas.

Hipotiroidismo.- Porque se produce por una hormona tiroidea y está ubicada en la parte del cuello.

Diabetes.- Es una enfermedad que hace que los niveles de azúcar en la sangre estén altos.⁷¹

⁷⁰ <http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/enfermedades-digestivas/diarrea/Pages/ez.aspx>

⁷¹ <http://www.webconsultas.com/estrenimiento/estrenimiento-538>

c) **Estrés.-** Son las condiciones externas de un equilibrio emocional de las personas, es un estímulo físico y está producido por el intestino del organismo; además en esta reacción de estrés participa todos los órganos y funciones del cuerpo, incluido los nervios, corazón, el flujo de la sangre y la función muscular.

Otros síntomas menos comunes son la sensación de evacuación incompleta, sensación de tener la necesidad de defecar constantemente y la incontinencia fecal que son los escapes de heces, así como la expulsión de heces con moco. En estos debemos incluir como mínimo tres meses continuos o recurrentes con estos síntomas, frecuentemente en los pacientes pueden presentar alteraciones psicológicas como la ansiedad y depresión.⁷²

5.2.6. Complicaciones nutricionales del colon irritable.- En las complicaciones tenemos el Aumento de bacterias a nivel intestinal, son aquellas personas que sufren de inflamación de colon recurrente que tienen mayor probabilidad de aumento de bacterias a nivel intestinal. Esto provoca dolor abdominal y más inflamación. Existen personas con este problema intestinal que suelen tener un sueño fragmentado. Lo cual produciría contracciones intensas en el tracto gastrointestinal.

El colon irritable afecta al sistema digestivo por lo tanto puede causar diversas complicaciones nutricionales, una de ellas es cuando se ingieren alimento en los que el cuerpo los degrada por lo tanto los nutrientes del alimento se absorben en la sangre. Y algunas personas con problema de colon irritable no logran absorber bien los nutrientes y alimentos. Si los nutrientes son suficientes en el organismo de las personas más aún en los niños, entonces podrán manifestar escasos crecimiento y una pubertad tardía. En la falta de nutrientes también pueden provocar fragilidad en los huesos, desnutrición y deficiencia de vitaminas o de hierro. Si las personas con colon irritable se sienten mal y comen menos de lo que necesitan. Entonces hay que tener un cuidado y un tratamiento apropiado para

⁷² <http://www.monografias.com/trabajos14/estres/estres.shtml>

disminuir el riesgo de padecer estos problemas metabólicos; una de sus complicaciones es.⁷³

d) Obesidad.- Se produce cuando existe un exceso de tejido adiposo en el cuerpo, sus efectos negativos actúan como un agente y de forma muy evidente para las patologías de diabetes, hipertensión y complicaciones cardiovasculares; además forma un cáncer en los tejidos gastrointestinales.

Causas de la obesidad:

Malos hábitos alimentarios.- Estos afectan a la apariencia física del organismo.

Falta de ejercicio.- Es un riesgo donde se desarrolla enfermedades cardiacas.

Síntomas de la obesidad:

- Falta de oxígeno
- Edema
- Calambres
- Dolor de espalda

Los tipos de obesidad que existen:

Obesidad mórbida.- Es caracterizada por el número de complicaciones que padece

Obesidad infantil.- Esta provoca el riesgo de enfermedades cardiovasculares en la edad adulta.⁷⁴

e) Desnutrición.- Es la falta de nutrientes esenciales, vitaminas y minerales que afecta al desarrollo y crecimiento de los niños y la vulnerabilidad de las personas;

⁷³ <http://www.innatia.com/s/c-colon-irritable/a-cuales-son-las-complicaciones-del-colon-irritable-4262.html>

⁷⁴ <http://www.dmedicina.com/enfermedades/digestivas/obesidad>

además es una absorción intestinal, la desnutrición desarrolla etapas, como cambios en los valores nutritivos y ocasiona disfunción en órganos y tejidos.

Existen varios tipos de desnutrición como:

Desnutrición aguda.- Es producida cuando el organismo no ingiere los alimentos necesarios y más aún cuando ha gastado reservas energéticas.

Desnutrición crónica.- Es vulnerables más en las poblaciones desprotegidas.

Desnutrición leve.- Es provocada por la inadecuada ingesta de nutrientes esenciales en el organismo.

Desnutrición moderada.- Esta enfermedad afecta principalmente a los niños que padecen de un peso incontrolable y teniendo mayor probabilidad de muerte.

Desnutrición grave.- Es el descenso una mortalidad infantil en niños menores de 5 años.

Podemos tener un tratamiento para el colon irritable por que incluye una serie de cambios en el estilo de vida de las personas, y estos pueden ser muy específicos, en lo general depende de la causa concreta que este cruzando el colon irritable.⁷⁵

5.2.7. Tratamientos médicos para el colon irritable.- El tratamiento del colon irritable de las personas se proporciona a través de una información adecuada, que tengas las características que asimilen a esta enfermedad; es necesario establecer una relación o una química de doctor a paciente, así el colon irritable se irá disminuyendo; y las consultas del paciente serían muy claras.

El paciente una vez que haya entendido las complicaciones que genera el colon irritable, podrá aclarar todas las dudas que existan, para el colon irritable se

⁷⁵ <http://www.monografias.com/trabajos15/desnutricion/desnutricion.shtml>

pueden indicar algunos tratamientos siempre tomando en cuenta los síntomas, los tratamientos del colon irritable se pueden incluir ciertos tipos:

Medidas dietéticas.- evitar que los alimentos empeoren los síntomas del colon irritable; como, el alcohol, café, tabaco, bebidas gaseosas que contengan gases y endulzantes, además tener en cuenta la realización de actividad física, siempre y cuando sea adecuado para la edad, para evitar el sedentarismo; y, si hay problemas de estreñimiento es recomendable consumir alimentos que contengan fibras como: frutas y verduras.

Fármacos.- son propiamente indicados para la estabilización de la persona, para controlar los síntomas; porque son antidiarreicos, antidepresivos y laxantes, y otros como la hipnoterapia.⁷⁶

5.2.8. Alimentación para personas que sufren del colon irritable.- alrededor del mundo existe un porcentaje ilimitado de personas que sufren de colon irritable, debido a su ingesta de alimentación diaria, y a sus recursos financieros, al tener diversas molestias como tener dolores abdominales e ir al baño no es un malestar divertido e incluso es desagradable para algunas actividades que se realizan durante el día.

Se incluyen un plan de dieta exclusivo para eliminar los malestares:

Tener en cuenta las reglas de una dieta.- Es recomendable masticar cada alimento al menos unas 25 veces, comer poco y establecer un horario fijo; porque al ingerir un gran exceso de alimentos se sobrecarga el intestino; además aumenta las descargas de gases y las causas generadas del colon irritable.

⁷⁶www.dmedicina.com/enfermedad/digestiva/colonirritable

Aplicar diferentes tipos de fibra.- Es una sustancia esencial para el consumo de las personas, porque es considerada sana y equilibrada, aunque su consumo es dependiendo del alimento que lo contenga; también existe la fibra soluble como son: la avena y las legumbres, y la insoluble como el pan y los granos.

Evitar el consumo de frutas que contengan azúcar.- Porque existen personas con intolerancia a la lactosa fructosa, también cuando se encuentran con una depresión severa.

Tomar suficiente agua.- Porque el agua ayuda a que el organismo funcione correctamente; además porque absorbe el agua de las heces.

Realizar ejercicios.- Porque evita el estrés y ayuda a prevenir patologías relacionadas al sedentarismo; además porque brinda energía y es saludable para personas obesas, hipertensas y diabéticas; y sobre todo mantiene una flexibilidad en los tejidos de los músculos, así como también puede mantener un peso corporal en la ejercitación del cuerpo en lo que estimula las contracciones del intestino.⁷⁷

Plan alimentario para personas con colon irritable.

Desayuno

- Huevos revueltos
- Pan integral
- Infusión de manzanilla
- Fresas

Media mañana

- Frutas picadas, el melón y la pina con yogurt natural

⁷⁷ <http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/exercise-fitness/exercise-basics/why-exercise-.html>

Almuerzo

- Pollo al vapor
- Arroz
- Ensalada de lechuga y tomate
- Jugo de naranja

Media tarde

- Batido de pasas

Merienda

- Pescado asado
- Papa cocida
- Ensalada de pepino y zanahoria
- Jugo de tomate de árbol.⁷⁸

5.2.9. Medidas de prevención en el colon irritable.- Al tener colon irritable es necesario seguir ciertos consejos para estabilizar o disminuir esta enfermedad; el estómago es afectado cuando las causas sean identificadas como estrés y nerviosismo, existen algunos consejos para prevenir el colon irritable.

Evitar el consumo de alimentos que causen reacciones:

- Alimentos condimentados
- Bebidas gaseosas
- Alcohol
- Ingerir alimentos que contengan fibra
- Realizar actividad física de acorde a la edad

Medidas de prevención:

⁷⁸ mejorconsalud.com/dieta-ideal-cuando-se-sufre-de-colon-irritable

- Evitar alimentos como el café y alimentos grasosos
- Evitar el estrés
- Dormir lo suficientemente bien para que el cuerpo este totalmente relajado
- Consumir alimentos ricos en fibra.⁷⁹

⁷⁹ articulo.com/consejos-para-evitar-y-prevenir-el-colon-irritable/

CAPÍTULO II

6. HIPÓTESIS

La alimentación incide en el colon irritable de los pacientes del Sub Centro “Santa Martha” del cantón Chone durante el periodo de septiembre del 2014 a marzo del 2015.

6.1. VARIABLES

6.1.1. Variable independiente

- Alimentación

6.1.2. Variable dependiente

- Colon irritable

6.1.3. Termino de relación

- Incide

CAPÍTULO III

7. METODOLOGÍA

7.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.

La investigación es documental bibliográfica, porque se han aplicado las referencias de diferentes escritores y autores de textos, revistas en donde hay temas involucrados con en el tema, también en documentales obtenidos en internet, las historias clínicas de los pacientes, entre otras.

Esta Investigación es de campo porque se llevó a efecto en el sub centro santa Martha, donde se atienden a los pacientes con colon irritable y que participan en la investigación. Así mismo, es un estudio explicativo porque se utilizaran diferentes técnicas de investigación que luego de obtenidos los datos necesitan ser especificados, detallados y analizados para llegar a la síntesis e interpretaciones y así ser capaces de verificar y confirmar la hipótesis.

7.2. NIVEL DE LA INVESTIGACIÓN.

Esta investigación es explicativa porque se examina detalladamente el problema de investigación, para luego ir explicando cada tema, subtema de cada una de las variables permitiendo formular la hipótesis y confirmarla. Es descriptiva porque se busca especificar las propiedades de la alimentación en función de la recuperación de los pacientes con colon irritable, así como los aspectos exteriores del problema para ocasionar las manifestaciones clínicas, así como el tratamiento dietético oportuno.

7.3. MÉTODOS.

Se va a explicar el Método inductivo - deductivo porque se estudiaron signos y síntomas propios del colon irritable en cada uno de los pacientes y que les permiten al equipo de salud, obtener la confirmación de carácter general que es el

problema de estudio. El método analítico – sintético consiste en analizar los datos obtenidos mediante encuestas y observaciones a los pacientes para llegar a la síntesis que permite confirmar la hipótesis, sacar conclusiones y recomendaciones

7.4. TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La encuesta.- Esta técnica se aplicó a los pacientes que padecen de colon irritable y al personal de salud del sub centro santa Martha que interviene en la investigación, cuyos datos obtenidos van a ser tabuladas y analizados sus porcentajes, permitiendo el éxito del estudio y comprobar la hipótesis planteada.

Observación.- Esta herramienta fue empleada con la finalidad de observar las causas y complicaciones originadas por el colon irritable, en aquellas personas que lo padecen siendo importante determinar la alimentación adecuada para cubrir el desbalance nutricional que ocasiona.

7.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

7.5.1. POBLACIÓN

Al Sub Centro de Salud “Santa Martha” acuden un promedio de 60 pacientes diarios, los cuales presentaran diferentes problemas de salud; entre los pacientes atendidos en 6 meses, 31 de ellos se los diagnostica con colon irritable, por lo tanto, la población estará conformada por 36 personas, entre las cuales se incluye los 31 pacientes con este problema, más 3 médicos y 2 licenciadas en enfermería.

7.5.2. MUESTRA

La muestra está formada por el 100% de la población, la cual consta de 36 personas, entre ellas los 31 pacientes que presentan colon irritable, más 3 médicos y 2 licenciadas en enfermería, que trabajan en el Sub centro de Salud Santa Martha.

CAPÍTULO IV

8. MARCO ADMINISTRATIVO

8.1. RECURSOS HUMANOS

Investigadoras: Cedeño Caicedo Mariuxi Paola y Loor Mendoza Gabriela Alexandra.

Tutora de Tesis: Lcda. Glenda Ortiz Ferrin

Pacientes.

Personal de salud.

8.2. RECURSOS MATERIALES Y FINANCIEROS

RUBROS	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
Material Bibliográfico	\$ 115,00	\$ 330,00
Internet	\$ 1,30	\$ 195,00
Papel	\$ 4,00	\$ 32,00
Anillado	\$ 4,00	\$ 20,00
Fotocopias	\$ 26,00	\$ 6,00
Impresora	\$ 260,00	\$ 260,00
Transporte	\$ 3,00	\$ 525,00
Subtotal		\$ 1368,00
Imprevistos 10%		\$ 50,00
TOTAL		\$ 1418,00

CAPITULO V

9. RESULTADOS OBTENIDOS Y ANÁLISIS DE DATOS

9.1. ENCUESTAS

9.1.1. Encuesta dirigida a los pacientes que asisten al Sub Centro Santa Martha con problemas de colon irritable.

1. ¿Consume todo tipo de alimentos?

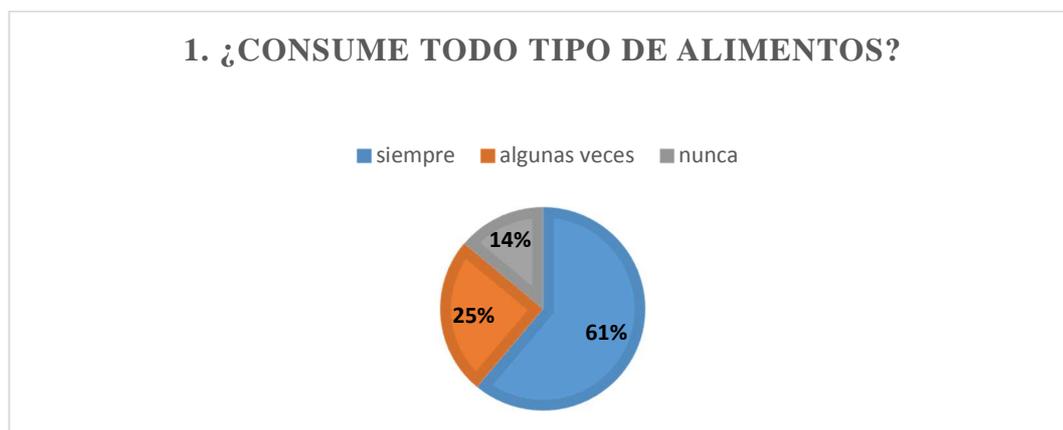
CUADRO No. 1

NO.	CONSUME TODO TIPO DE ALIMENTO	f	%
1	SIEMPRE	22	61%
2	ALGUNAS VECES	9	25%
3	NUNCA	5	14%
TOTAL		31	100%

Encuesta a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 1



Análisis.

Realizada la tabulación de los datos obtenidos en las encuestas aplicadas a los pacientes que presentan colon irritable, el mayor porcentaje de ello refiere que a veces se alimentan en horarios regulares, seguido por los porcentajes de los indican que NO, y SI lo hacen.

2. ¿Debido al colon irritable presenta diarreas?

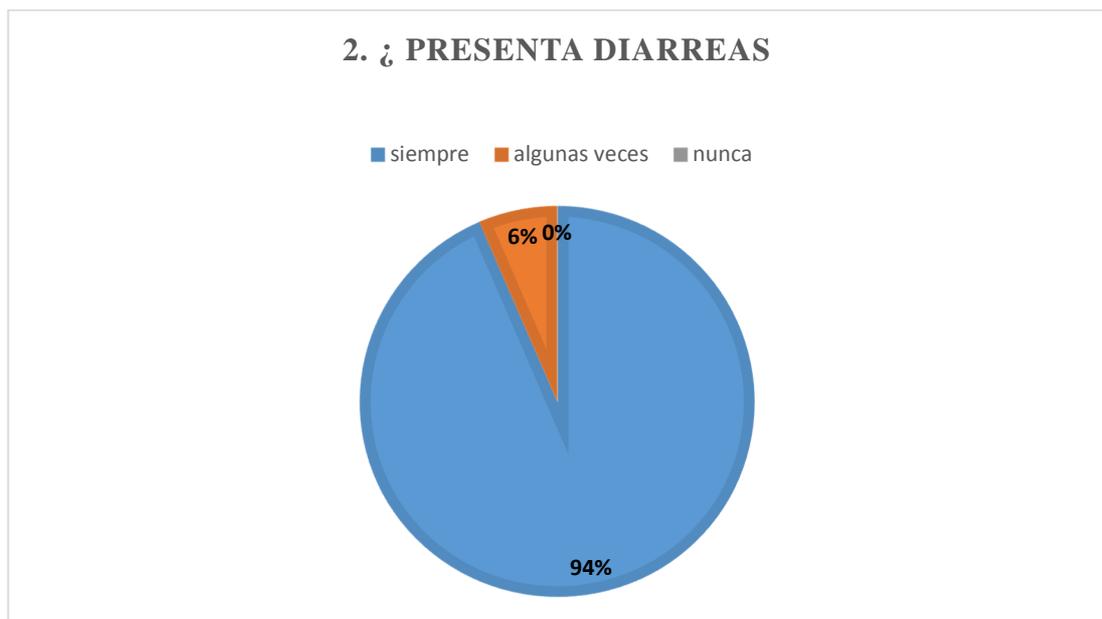
CUADRO No. 2

NO.	PRESENTA DIARREAS	f	%
1	SIEMPRE	29	94%
2	ALGUNAS VECES	2	6%
3	NUNCA	0	0%
TOTAL		31	100%

Encuesta a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 2



Análisis.

Una vez que se tabularon los datos obtenidos en las encuestas aplicadas a los pacientes que presentan colon irritable, el mayor porcentaje de ello refiere que siempre presentan diarreas, debido a este problema, seguidos de los porcentajes que indican que algunas veces las presentan.

3. ¿Qué tipo de alimentos le causan diarreas?

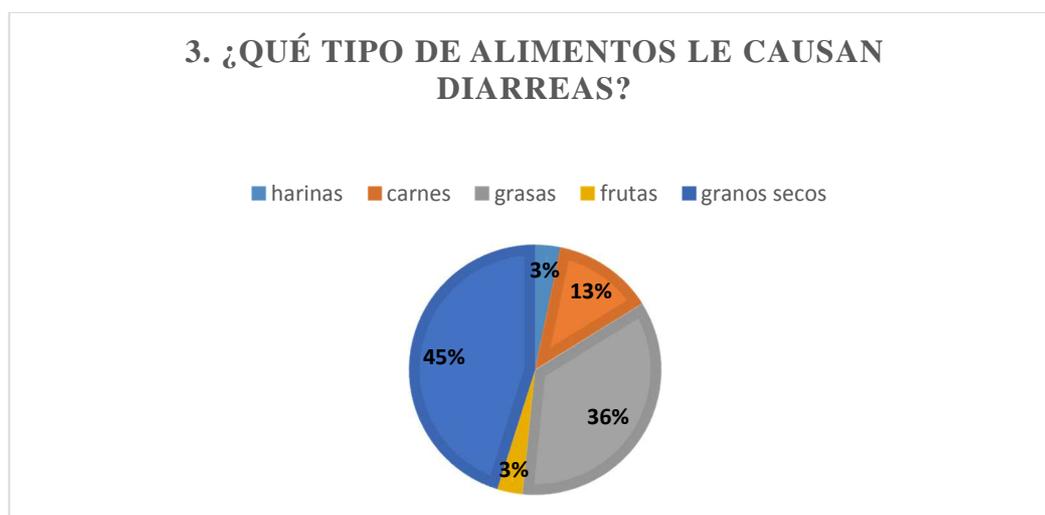
CUADRO No. 3

NO.	QUE TIPO DE ALIMENTOS LE CAUSAN DIARREAS	f	%
1	HARINAS	1	3%
2	CARNES	4	13%
3	GRASAS	11	36%
4	FRUTAS	1	3%
5	GRANOS SECOS	14	45%
TOTAL		31	100%

Encuesta a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 3



Análisis.

Según los porcentajes obtenidos al tabular los datos obtenidos de las encuestas realizadas, a los pacientes del sub centro de santa Martha, el mayor porcentaje de ellos indican que los granos secos le causan diarrea, seguidos en porcentajes por lo que expresan que estas se presentan al consumir grasas y carnes; además un mínimo de ellos con igual porcentaje expresa que las harinas y frutas.

4. ¿Consume una dieta especial por su colon irritable?

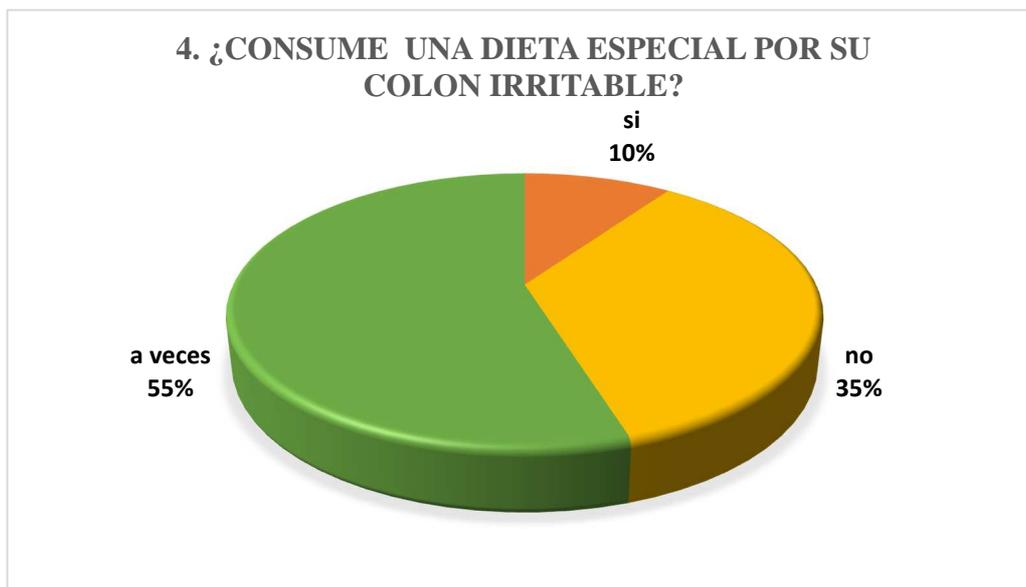
CUADRO No. 4

NO.	CONSUME UNA DIETA ESPECIAL PARA EL COLON IRRITABLE	f	%
1	SI	3	10%
2	NO	11	35%
3	A VECES	17	55%
TOTAL		31	100%

Encuesta a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 4



Análisis.

De acuerdo a los resultados que se obtuvieron al tabular los datos de las preguntas, el mayor número de pacientes del sub centro de santa Martha contestaron que a veces consumen una dieta especial por su colon irritable, seguido por lo que contestaron que NO y a veces lo hacen.

5. ¿Le han informado sobre el colon irritable?

CUADRO No. 5

NO.	LE HAN INFORMADO SOBRE EL COLON IRRITABLE	f	%
1	SI	1	3%
2	NO	30	97%
3	NUNCA	0	0%
TOTAL		31	100%

Encuesta a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 5



Análisis.

Una vez tabulados los resultados que surgieron de las encuestas, el mayor porcentaje de los pacientes indicaron que no le han informado sobre el colon irritable, seguidos en porcentajes por los que refieren que SI han recibido una información que se refiera al colon irritable.

6. ¿Cuál es el signo o síntoma más frecuente que presenta?

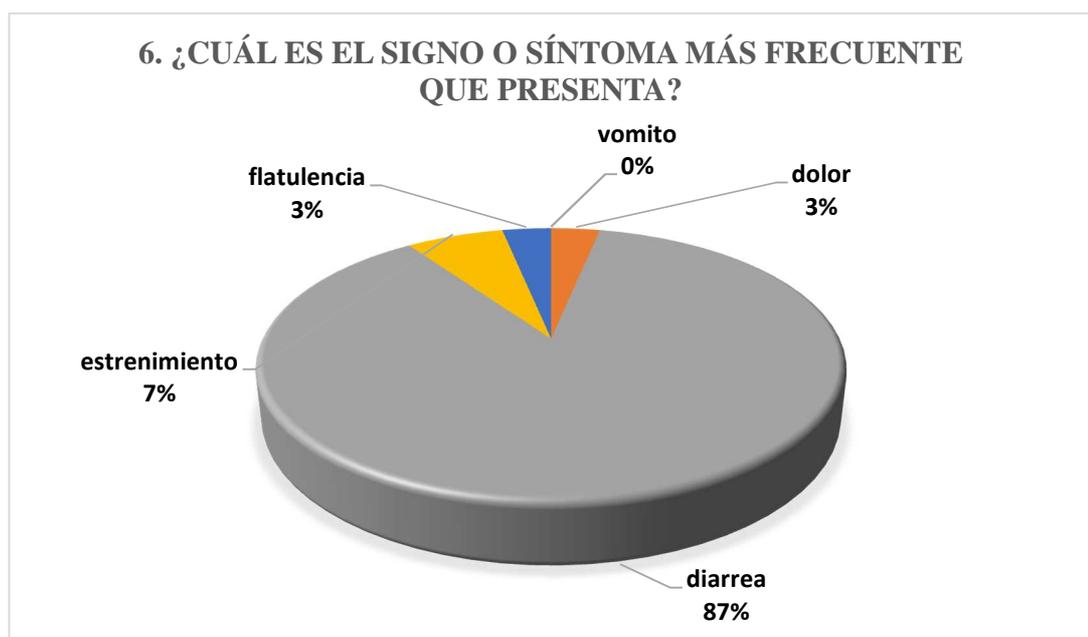
CUADRO No. 6

NO.	CUALES SON LOS SIGNOS Y SINTOMAS QUE PRESENTA	f	%
1	VOMITO	0	0%
2	DOLOR	1	3%
3	DIARREA	27	87%
4	ESTRENIMIENTO	2	7%
5	FLATULENCIA	1	3%
TOTAL		31	100%

Encuesta a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 6



Análisis.

Al terminar la tabulación de los resultados de las encuestas se determina que el mayor número de los pacientes del sub centro santa Martha, comentan que el signo o síntoma más frecuente es la diarrea, seguidos porcentajes por los que refieren estreñimiento, dolor y flatulencia.

7. ¿Qué tipo de tratamiento sigue para solucionar su problema de salud?

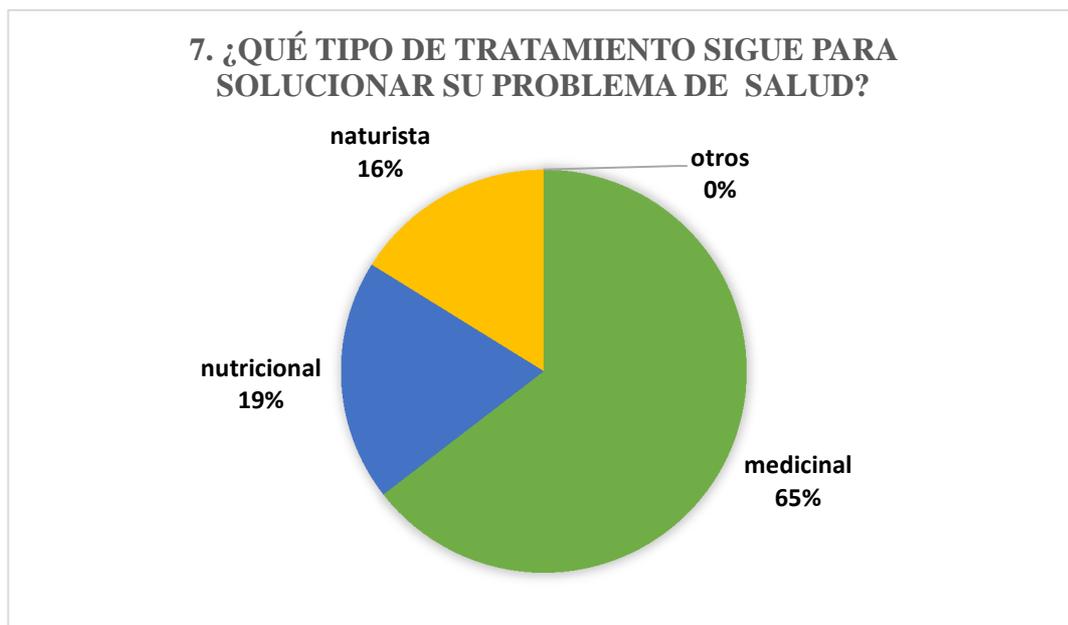
CUADRO No. 7

NO.	TIPO DE TRTAMIENTO	f	%
1	MEDICINAL	20	65%
2	NUTRICIONAL	6	19%
3	NATURISTA	5	16%
4	OTROS	0	0%
TOTAL		31	100%

Encuesta a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 7



Análisis.

Tabulados los datos que surgieron a partir de las respuestas que dieron los pacientes que padecen colon irritable, en las encuestas que se realizaron, el mayor porcentaje refiere que sigue tratamiento medicinal, seguido por los que indican tratamiento nutricional y naturista.

8. ¿Qué complicaciones le causa la enfermedad?

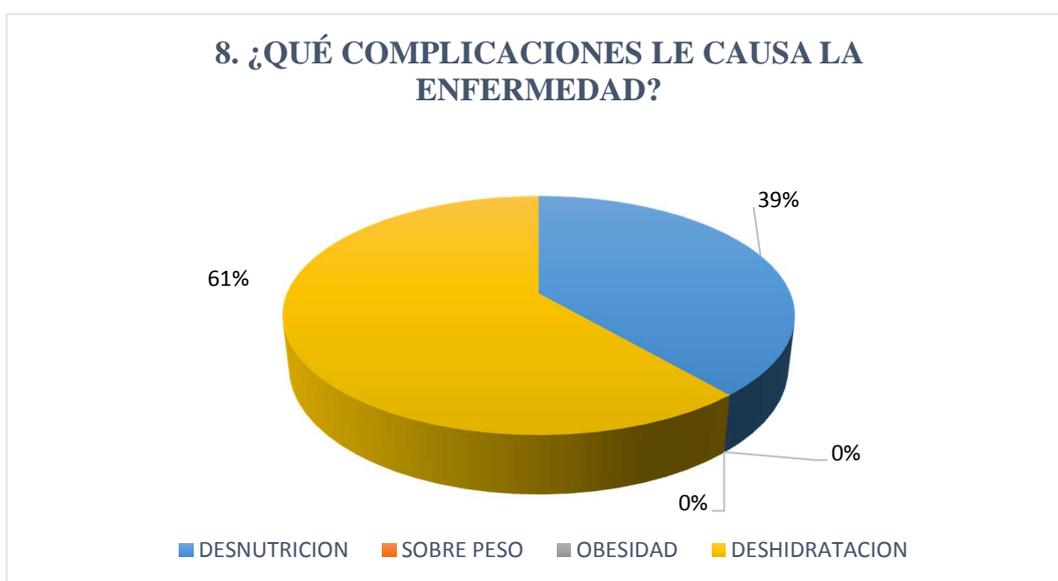
CUADRO No. 8

NO.	LAS COMPLICACIONES QUE LE CAUSA LA ENFERMEDAD	f	%
1	DESNUTRICION	12	39%
2	SOBRE PESO	0	0%
3	OBESIDAD	0	0%
4	DESHIDRATACION	19	61%
5	OTROS	0	0%
TOTAL		31	100%

Encuesta a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No.8



Análisis.

De acuerdo a los resultados que se han obtenido mediante tabulación de las respuestas a las preguntas contenidas en las encuestas, el mayor número de los pacientes indican que el colon irritable, le causa como complicación la deshidratación, seguido por el porcentaje de quienes manifiestan que les causa desnutrición.

9. ¿Cuántas veces come usted fuera de la casa durante la semana?

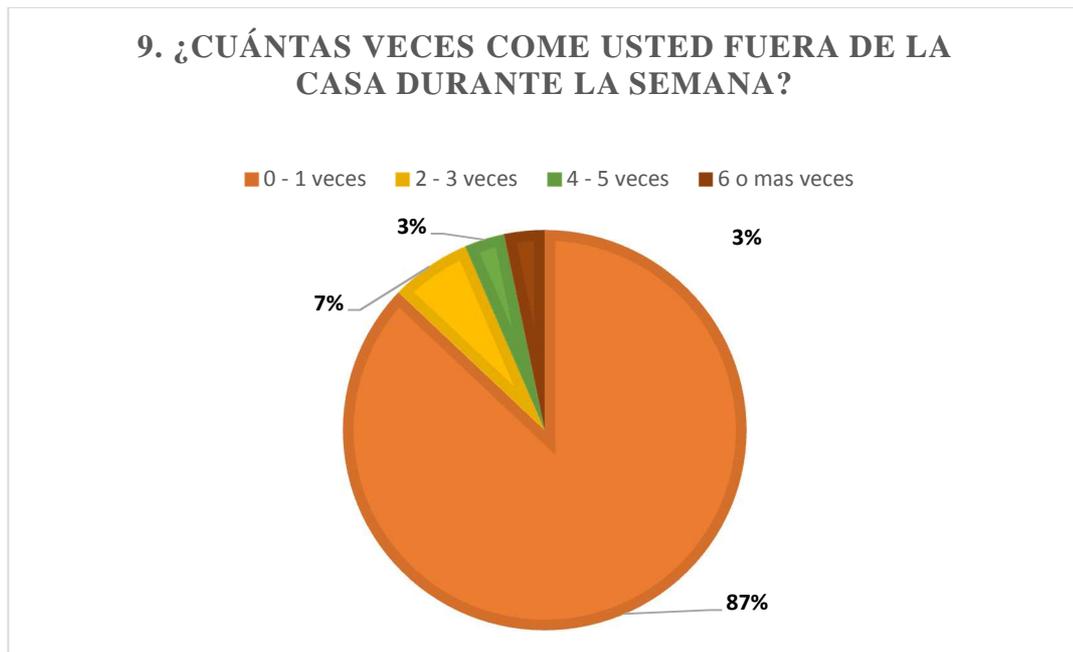
CUADRO No. 9

NO.	FUERA DE LA CASA CUANTAS VECES SE ALIMENTA	f	%
1	0 - 1 VECES	27	87%
2	2 - 3 VECES	2	7%
3	4 - 5 VECES	1	3%
4	6 O MAS VECES	1	3%
TOTAL		31	100%

Encuesta a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 9



Análisis.

Según los datos obtenidos a través de las encuestas realizadas a los pacientes atendidos en el sub centro de santa Martha, por presentar colon irritable, el mayor porcentaje de ellos refieren que solo una vez en la semana comen fuera de la casa, seguido un porcentaje porque lo hacen de dos o más veces.

10. ¿Se alimenta a la hora correcta?

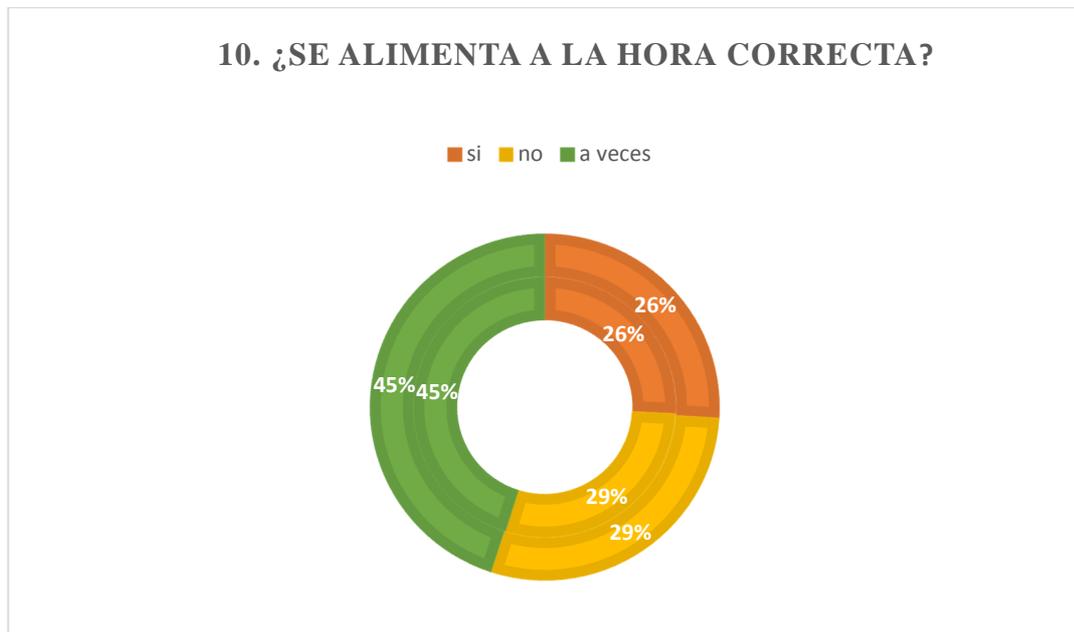
CUADRO No. 10

NO.	HORARIO DE ALIMENTACION	f	%
1	SI	8	26%
2	NO	9	29%
3	A VECES	14	45%
TOTAL		31	100%

Encuesta a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 10



Análisis.

Considerando los resultados manifestados por los datos obtenidos en las tabulaciones de las encuestas, el mayor porcentaje indica que a veces tienen un horario estable para su alimentación, seguido de los que NO y SI tienen una hora adecuada para alimentarse.

9.1.2. Encuesta dirigida al personal de salud que elabora en el sub centro de Santa Martha.

11. ¿La alimentación incide en la presencia de los signos y síntomas del colon irritable?

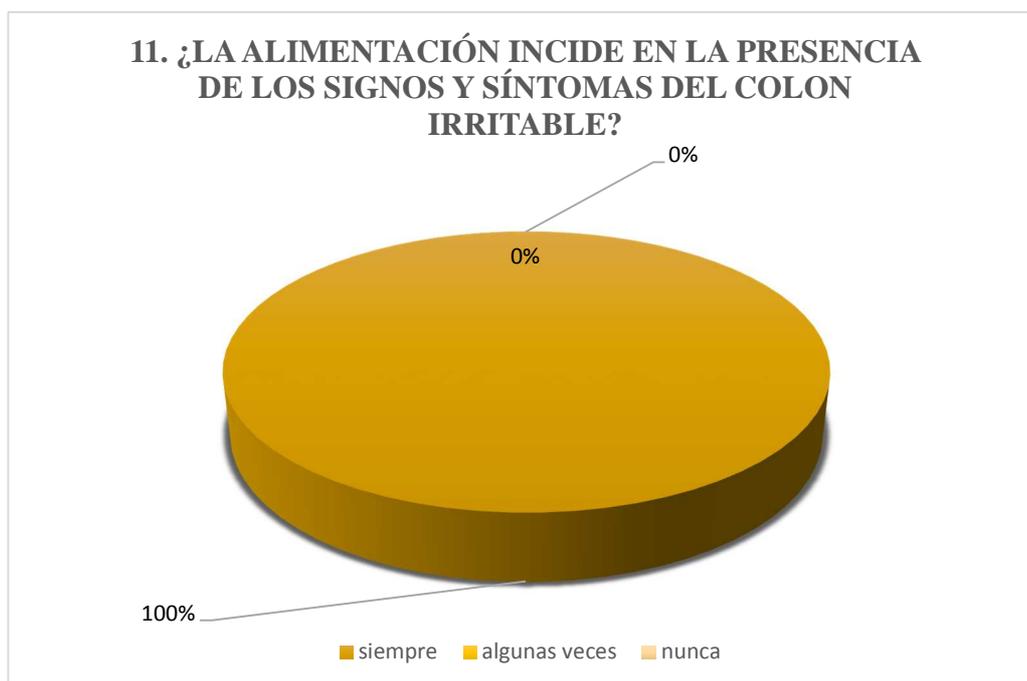
CUADRO No. 11

NO.	PRESENCIA DE SIGNOS Y SINTOMAS DEL COLON IRRITABLE	f	%
1	SIEMPRE	5	100%
2	ALGUNAS VECES	0	0%
3	NUNCA	0	0%
TOTAL		5	100%

Encuesta a: El personal que elabora en el sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 11



Análisis.

De acuerdo a los resultados obtenidos al tabular los datos de las encuestas realizadas al personal de salud, en su totalidad consideran que la alimentación incide en la presencia de los signos y síntomas de colon irritable.

12. ¿Cuáles son los signos y síntomas más frecuente en el colon irritable?

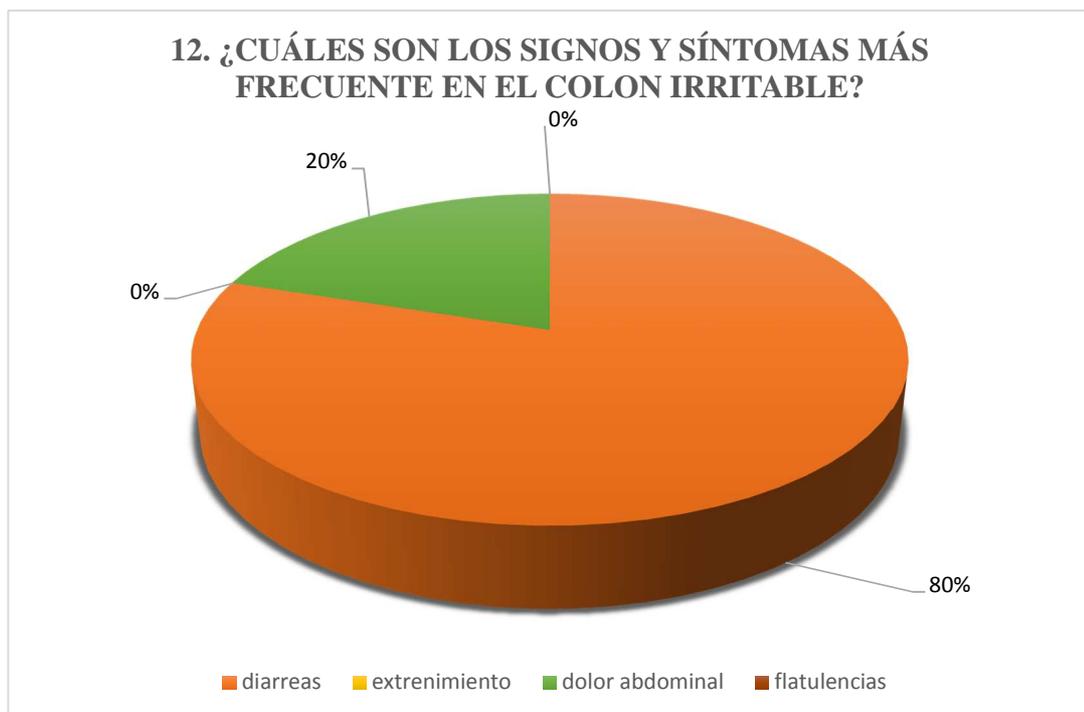
CUADRO No. 12

NO.	SIGNOS Y SINTOMAS MAS FRECUENTES	f	%
1	DIARREAS	4	80%
2	EXTRENIMIENTO	0	0%
3	DOLOR ABDOMINAL	1	20%
4	FLATULENCIAS	0	0%
TOTAL		5	100%

Encuesta a: El personal que elabora en el sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 12



Análisis.

Según los porcentajes que se obtienen en lo referente a la pregunta que se realiza al personal de salud sobre cuáles son los signos y síntomas más frecuentes en el colon irritable, el mayor porcentaje indica que son las diarreas, y un mínimo refiere que es el dolor abdominal.

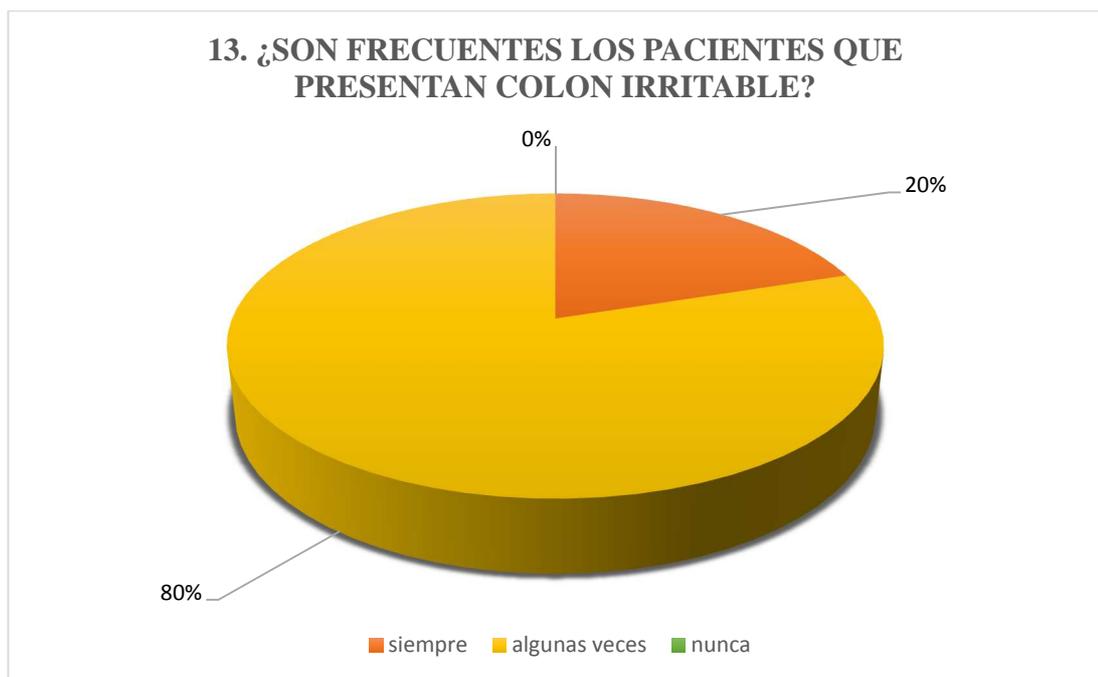
13. ¿Son frecuentes los pacientes que presentan colon irritable?

CUADRO No. 13

NO.	SON FRECUENTES LOS PACIENTES CON COLON IRRITABLE	f	%
1	SIEMPRE	1	20%
2	ALGUNAS VECES	4	80%
3	NUNCA	0	0%
TOTAL		5	100%

Encuesta a: El personal que elabora en el sub centro de Salud Santa Martha.
Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 13



Análisis.

Al tabular las respuestas de las encuestas realizadas al personal de salud que elabora en el sub centro de santa Martha, el mayor número de ellos indica que algunas veces acuden pacientes con colon irritable, y un mínimo considera que siempre asisten.

14. ¿Los pacientes con colon irritable son atendidos por el nutricionista del Hospital Napoleón Dávila Córdoba?

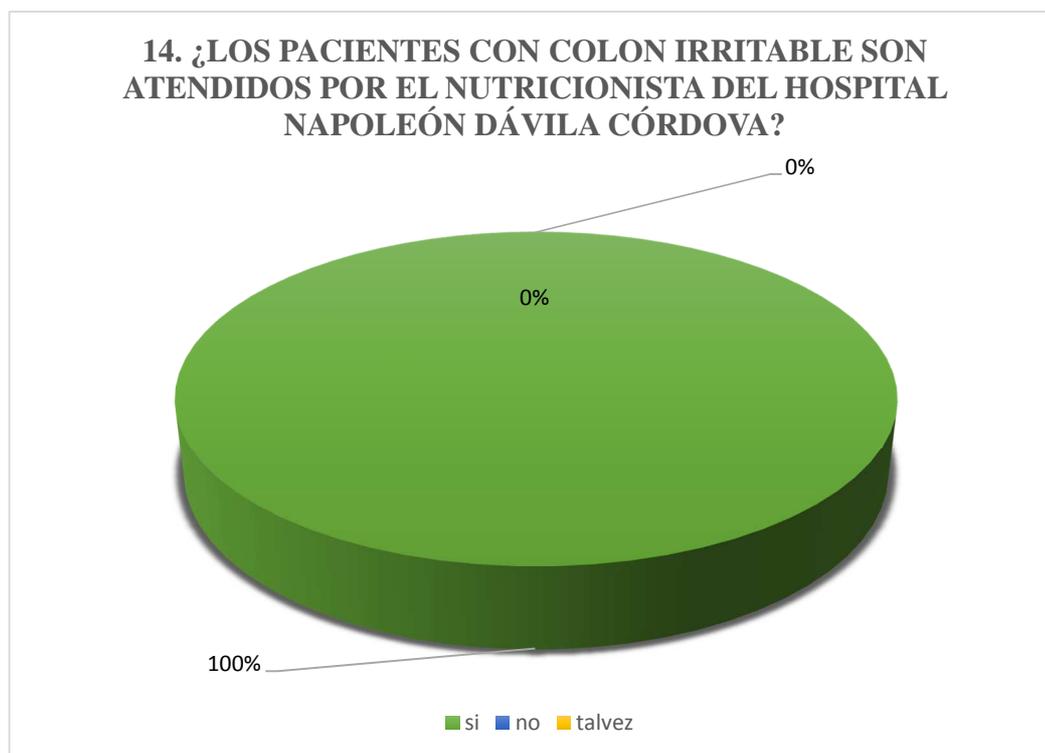
CUADRO No. 14

NO.	LOS PACIENTES ASISTEN AL NUTRICIONISTA DEL HOSPITAL	f	%
1	SI	5	100%
2	NO	0	0%
3	TALVEZ	0	0%
TOTAL		5	100%

Encuesta a: El personal que elabora en el sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 14



Análisis.

De acuerdo a los datos obtenidos mediante las tabulaciones; el personal de salud del sub centro de santa Martha, en su totalidad refiere que los pacientes que presentan colon irritable, son atendidos por el nutricionista del Hospital Napoleón Dávila Córdoba.

15. ¿Qué tipo de tratamiento se administra a los pacientes con colon irritable?

CUADRO No. 15

NO.	TIPO DE TRATAMIENTO	f	%
1	FARMACOLOGIO DIETETICO	4	80%
2	SOLO DIETA	1	20%
3	SOLO FARMACOS	0	0%
4	NATURISTA	0	0%
TOTAL		5	100%

Encuesta a: El personal que elabora en el sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 15



Análisis.

Según las respuestas expuestas por el personal de salud que labora en el sub centro de santa Martha, se determina que el tipo de tratamiento que se le administra a los pacientes con colon irritable es farmacológico-dietético, seguido por un mínimo porcentaje de que solo se le administra dieta.

9.2. FICHA DE OBSERVACIÓN

9.2.1. Ficha de observación dirigida a los pacientes con colon irritable en el Sub Centro de Salud “Santa Martha” de la ciudad de Chone.

16. ¿Se realizan a los pacientes exámenes de laboratorio previo al diagnóstico de colon irritable?

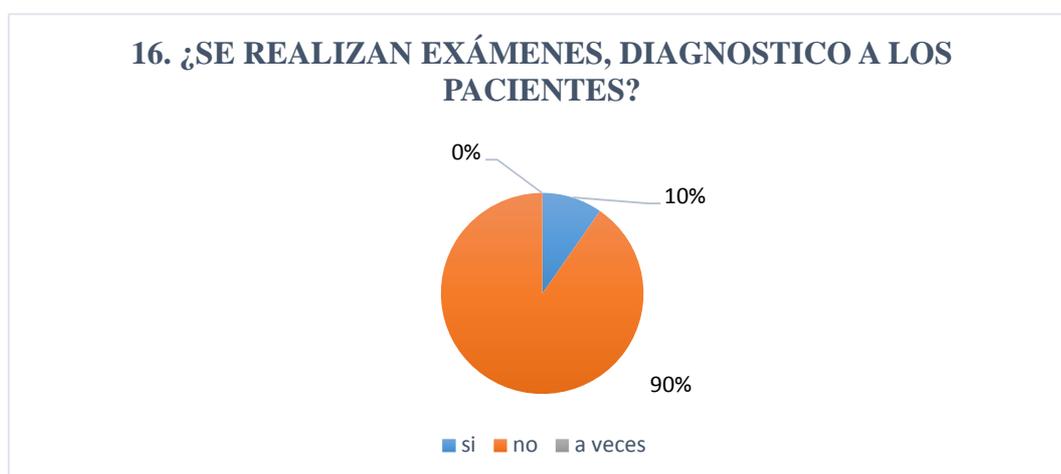
CUADRO No. 16

NO.	EXÁMENES Y DIAGNÓSTICO A LOS PACIENTES	f	%
1	SI	3	10%
2	NO	28	90%
3	A VECES	0	0%
TOTAL		31	100%

Ficha de observación a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 16



Análisis.

Según las observaciones realizadas a los pacientes y luego de ser tabulados los datos obtenidos, el mayor porcentaje indica que a los pacientes NO les realizan exámenes de laboratorio previo al diagnóstico de colon irritable, seguido por un mínimo porcentajes a los que SI les realizaron.

17. ¿Se prescribe una dieta según las necesidades nutricionales de los pacientes?

CUADRO No. 17

NO.	EXISTE UNA DIETA PARA LOS PACIENTES	f	%
1	SI	0	0%
2	NO	29	94%
3	A VECES	2	6%
TOTAL		31	100%

Ficha de observación a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.
Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 17



Análisis.

De acuerdo a los resultados obtenidos en las fichas de observaciones realizadas a los pacientes, el mayor porcentaje de ellos no reciben una dieta prescrita, según sus necesidades nutricionales y a un mínimo de ellos se les prescribe a veces.

18. ¿Los pacientes llevan control con el nutricionista?

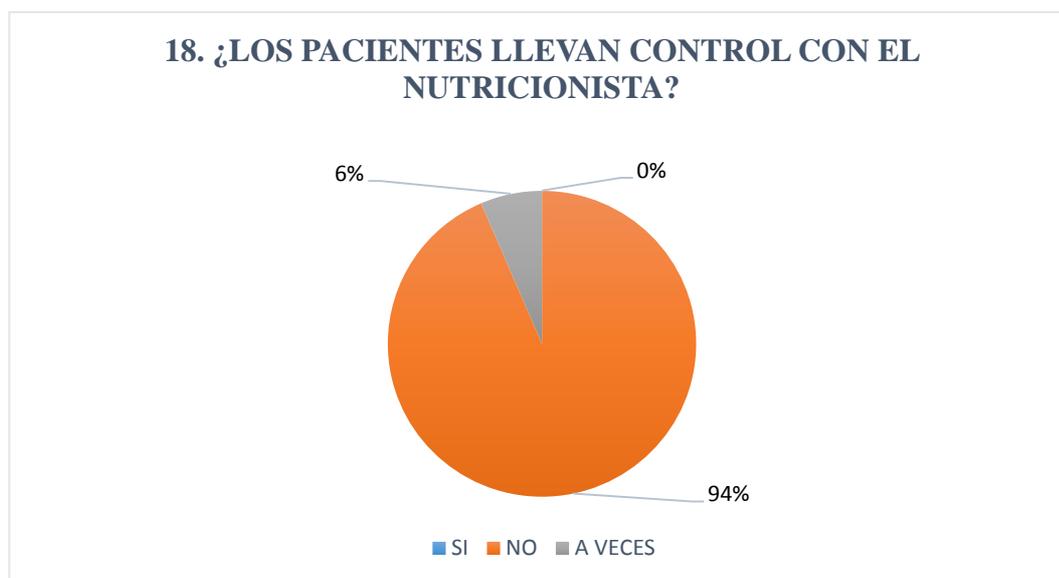
CUADRO No. 18

NO.	TIENEN CONTROL NUTRICIONAL	f	%
1	SI	0	0 %
2	NO	29	94 %
3	A VECES	2	6%
TOTAL		31	100%

Ficha de observación a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 18



Análisis.

Considerando los resultados obtenidos en las fichas de observaciones que se les realizaron a los pacientes que presentan colon irritable, se determina que la mayoría de ellos no llevan control con el nutricionista y un porcentaje mínimo que si lo atiende el nutricionista.

19. ¿Los pacientes muestran satisfacción por los tratamientos?

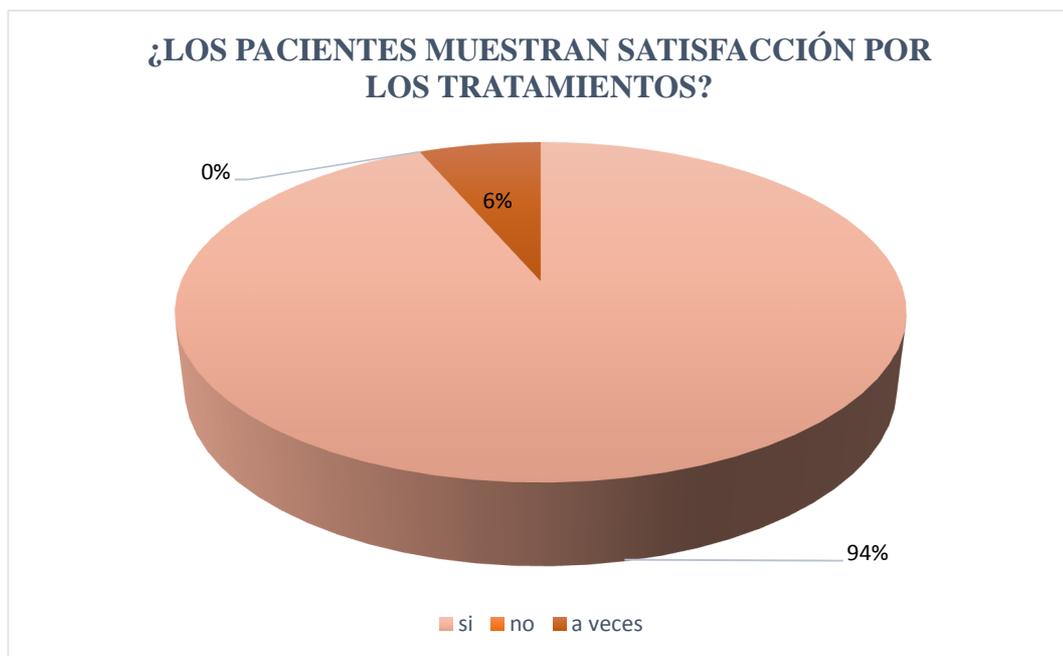
CUADRO No. 19

NO.	MUESTRAN SATISFACCIÓN POR LOS TRATAMIENTOS	f	%
1	SI	29	94%
2	NO	0	0%
3	A VECES	2	6%
TOTAL		31	100%

Ficha de observación a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 19



Análisis.

De acuerdo a las observaciones realizadas a los pacientes que padecen el problema investigativo, se determina que el mayor número de ellos muestran satisfacción por el tratamiento que se les administra para el colon irritable, seguido de quienes a veces están satisfechos.

20. ¿Los pacientes con colon irritable aplican medidas de prevención, para evitar complicaciones?

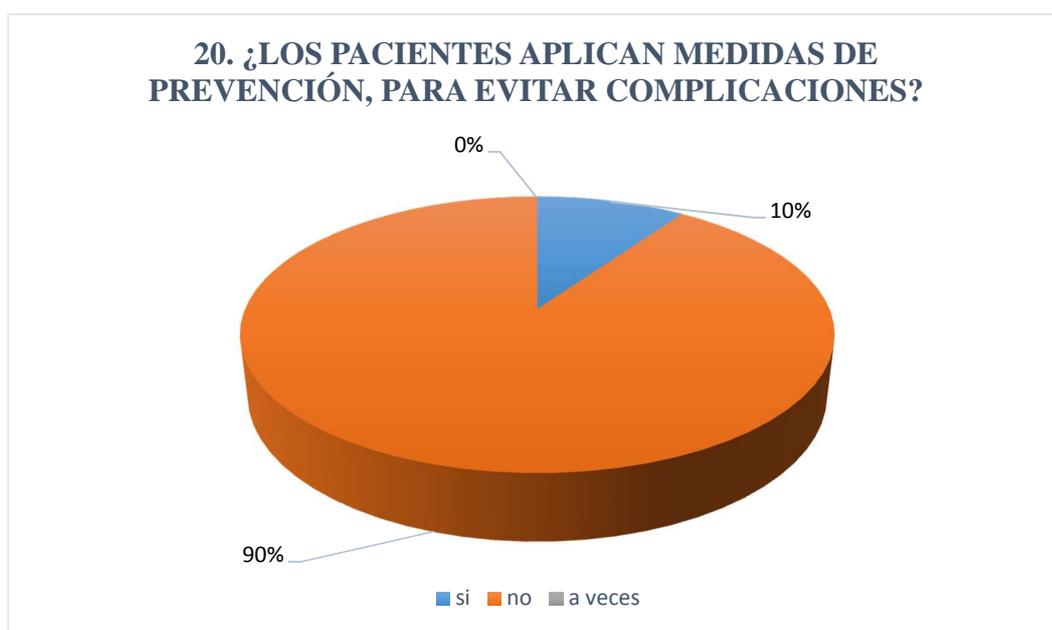
CUADRO No. 20

NO.	LOS PACIENTES APLICAN MEDIDAS DE PREVENCIÓN	f	%
1	SI	3	10%
2	NO	28	90%
3	A VECES	0	0%
TOTAL		31	100%

Ficha de observación a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 20



Análisis.

De acuerdo a los datos obtenidos en las fichas de observación, el mayor número de pacientes NO aplican medidas de prevención para evitar las complicaciones del colon irritable, y un mínimo de ellos que SI las aplican.

21. ¿Los pacientes reciben capacitación sobre el colon irritable, en la institución?

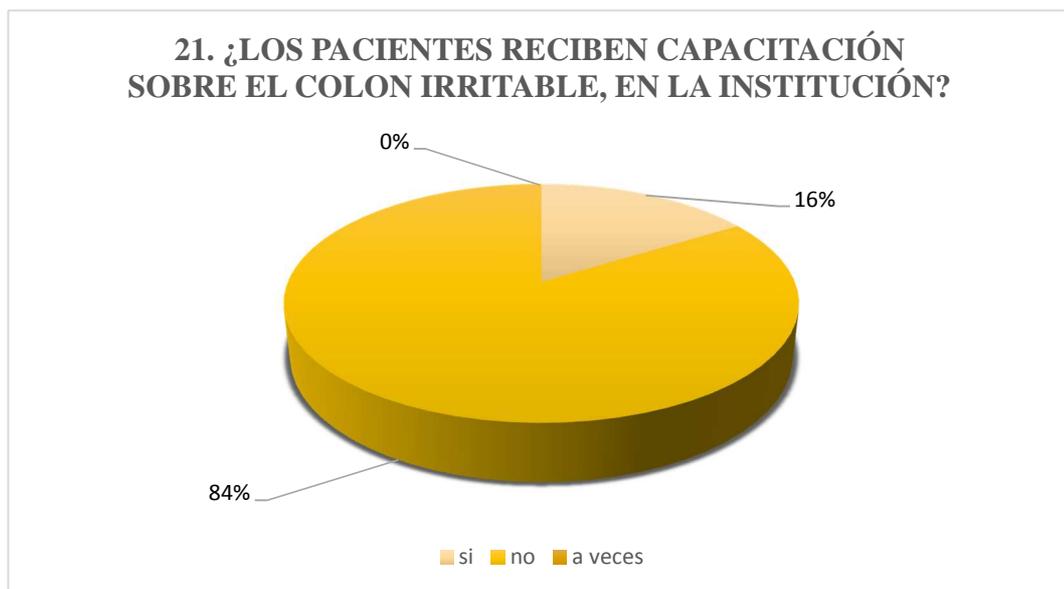
CUADRO No. 21

NO.	RECIBEN CAPACITACIÓN SOBRE EL COLON IRRITABLE	f	%
1	SI	5	16%
2	NO	26	84%
3	A VECES	0	0%
TOTAL		31	100%

Ficha de observación a: Pacientes con colon irritable, que asisten al sub centro de Salud Santa Martha.

Elaborado por: Cedeño Mariuxi y Loor Gabriela

GRÁFICO No. 21



Análisis.

Una vez que se tabularon los datos obtenidos de las fichas de observación que se les aplicaron a los pacientes se determinara que, el mayor porcentaje no recibe información sobre el colon irritable, y un mínimo de ellos si lo reciben.

10. COMPROBACIÓN DE LA HIPÓTESIS

Una vez que se han tabulados y analizados cada uno de los datos obtenidos en encuestas y observaciones a los pacientes, se procede a comprobar la hipótesis: “La alimentación incide en el colon irritable de los pacientes del sub centro de Santa Martha del Cantón Chone, durante el periodo de septiembre del 2014 a marzo del 2015”.

Esta comprobación se pudo demostrar a partir de datos obtenidos en las encuestas realizadas al personal de salud, quienes en el cuadro # 11 el 100% de ellos indican que la alimentación incide en la presencia de los signos y síntomas del colon irritable; además, en el cuadro # 12 el 80% del personal refiere que la diarrea es el signo más frecuente del problema, lo cual se confirma en el cuadro # 2 donde el 94% de los pacientes indican que siempre presentan diarreas, que causa complicaciones, como lo indica el cuadro # 8, en donde el 62% de los pacientes refieren que presentaron deshidratación, y según el cuadro # 3 el 45% de ellos determinan que los granos secos le causan las diarreas.

Por lo antes mencionado se determina que la hipótesis: “La alimentación incide en el colon irritable en los pacientes del sub centro Santa Martha del Cantón Chone, durante el periodo de septiembre del 2014 a marzo del 2015”, ha resultado positiva.

CAPITULO VI

11. CONCLUSIONES

A lo largo de la presente investigación, y según la recopilación de los datos obtenidos se pudo reconocer el desconocimiento que tienen los pacientes que presentan colon irritable, respecto a la importancia de consumir una dieta que les permita una nutrición adecuada y equilibrada.

Además, hay que reconocer que los pacientes que presentan colon irritable, acuden inmediatamente por atención médica al sub centro de Salud Santa Martha donde reciben tratamientos farmacológico para los signos y síntomas que presentan, pero no se realizan exámenes, diagnóstico suficientes para determinar el problema de estudio.

Considerando que el colon irritable causa déficit de nutrientes esenciales debido a las pérdidas que provocan las diarreas frecuentes que sufren los pacientes cuando consumen diversos productos alimenticios, y junto a ello problemas colaterales que involucran a los diferentes órganos y sistemas corporales.

Durante el proceso de la investigación, se aprecia la ayuda de los nutricionistas con aporte del personal médico del Hospital Napoleón Dávila Córdova para atender a los pacientes del Sub Centro de Salud Santa Martha, sin embargo, no todos los usuarios que presentan colon irritable acuden a recibir las recomendaciones nutricionales necesarias para nutrirse de manera adecuada.

12. RECOMENDACIONES

Una vez termina las conclusiones y cumplido todos los procesos de este proyecto de investigación, se debe impulsar al personal de salud del sub centro de Salud Santa Martha, se capacite a todos los pacientes que presentan el problema de colon irritable, sobre la necesidad de consumir una alimentación adecuada como parte del tratamiento adecuado para esta patología.

El personal de salud del sub centro de Salud Santa Martha, que intervengan e incentiven a los pacientes a seguir con los tratamientos farmacológicos para el mejoramiento de los signos y síntomas que causa el colon irritable, para evitar complicaciones, sin embargo, es necesario que incluyan exámenes, diagnósticos para determinar el diagnóstico definitivo de colon irritable.

Se debe aplicar un plan nutricional para los pacientes que presentan colon irritable, que les permita cumplir el déficit nutricional que les causan los episodios frecuentes de diarreas, por lo tanto, se les debe capacitar sobre los alimentos que deben consumir y los que deben evitar para contrarrestar los signos, síntomas y las complicaciones que ocasiona el colon irritable en los órganos y sistemas corporales.

El personal de Salud del sub centro de Santa Martha, debe explicar e incentivar a los pacientes que presentan colon irritable, para que acudan por ayuda de los nutricionistas que laboran en el Hospital Napoleón Dávila Córdova de Chone, y puedan alimentarse de manera adecuada según sus necesidades nutricionales.

13. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

ACTIVIDADES	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO
SELECCIÓN Y APROBACIÓN DEL TEMA	■	■	■				
SELECCIÓN DE LA BIBLIOGRAFÍA		■	■				
ELABORACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS			■	■			
PRESENTACIÓN Y APROBACIÓN DEL PROYECTO			■	■			
DEFENSA DEL PROYECTO				■	■		
RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN Y ELABORACIÓN				■	■		
TABULACIÓN Y ANÁLISIS DE DATOS				■	■		
REDACCIÓN Y CORRECCIÓN DEL PRIMER BORRADOR					■	■	
REDACCIÓN FINAL						■	■
TUTORÍAS	■	■	■	■	■	■	■
SUSTENTACIÓN DE LA TESIS							■

14. WEB GRAFÍA:

<http://www.vivesinlactosa.org/2011/04/consejos-para-combatir-el-colon-irritable/>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000246.htm>

<http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>

<http://carbohidratosytemasrelacionados.blogspot.com/2011/03/funcion-de-los-carbohidratos-en-el.html>

<http://proteinas.org.es/funciones-de-las-proteinas>

<http://www.alimentacion-cardiosaludable.com/2012/12/funcion-de-la-grasa-en-nuestro-organismo/>

<http://adioscolonirritable.blogspot.com/2013/06/alimentos-para-el-colon-irritable.html>

http://www.bvs.sld.cu/revistas/mil/vol26_1_97/mil09197.htm

<http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/colon-irritable>

<http://www.innatia.com/s/c-colon-irritable/a-cuales-son-las-complicaciones-del-colon-irritable-4262.html>

<http://www.iqb.es/digestivo/paciente/a001.htm>

<http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/aparatodigeslarfarin.htm>

<http://www.laparoscopica.es/digestion/esofago>

<http://www.profesorenlinea.cl/Ciencias/Estomago.htm>

http://www.ehowenespanol.com/funcion-del-intestino-delgado-sobre_41866/

<http://www.saludigestivo.es/es/intestino-grueso.php>

15. BIBLIOGRAFIA:

ALVAREEZ, Argente. Fisiopatología, Semioteconia Y Propedéutica. Buenos aires, 2008. Editorial Medica Panamericana S.A.

ALVAREZ, Rafael. Estadística Aplicada a la Ciencia DE LA SALUD. España, 2007.

BLANCO, Enríquez y Schneider Rodríguez. Síndrome de intestino irritable y otros trastornos relacionados. México, 2010. Editorial Médica Panamericana S.A.

CASANUEVA, Esther y Otro. Nutriología Médica. Ed3. Mexico, 2008. Editorial Médica Panamericana S.A.

DÍAZ, Rubio. Convivir con el síndrome del intestino irritable (colon irritable). España, 2007. Editorial Médica Panamericana S.A.

DÍAZ, Rubio y Enrique. Rey. Trastornos Motores del Aparato Digestivo.ed2. Buenos aires, Madrid, 2007. Editorial Médica Panamericana S.A.

MONÉZ, Joan. Síntomas y enfermedades del intestino. Barcelona, 2010. Editorial Amat, S.L.

PAMPLONA, Jorge. Salud por los alimentos. Madrid (España) ,2006. Editorial Safeliz, S.L.

SORIANO, José. Nutrición básica humana. Universidad de Valencia, 2006. Editorial Safeliz, S.L.

ARANCETA, Javier y Carmen. Pérez. Nutrición comunitaria. Universidad de Cantabria, 2002, Editorial Medicina Panamericana, S.A.

COLGAN, Michael. La Nueva Nutrición. México, 2004. Editorial Sirio, S.A.

AMÉXOS



UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABI

EXTENSIÓN CHONE

Encuesta dirigida a: Pacientes con colon irritable en el Sub Centro de Salud “Santa Martha” de la ciudad de Chone.

Objetivo.- Determinar la incidencia de la alimentación en el colon irritable de los pacientes del sub centro “Santa Martha” de la ciudad de Chone, durante el periodo de septiembre del 2014 a marzo del 2015.

1. ¿Consume todo tipo de alimentos?

Siempre ()

Algunas veces ()

Nunca ()

2. ¿Frecuentemente presenta diarreas?

Siempre ()

Algunas veces ()

Nunca ()

3. ¿Qué tipo de alimentos le causan diarreas?

Harinas ()

Carnes ()

Grasas ()

Frutas ()

Granos secos ()

4. ¿Consume una dieta especial por su colon irritable?

Si ()

No ()

A veces ()

5. ¿Le han informado sobre el colon irritable?

Si ()

No ()

Nunca ()

6. ¿Cuál es el signo o síntoma más frecuente que presenta?

Vomito ()

Dolor ()

Diarrea ()

Estreñimiento ()

Flatulencia ()

7. ¿Qué tipo de tratamiento sigue para solucionar su problema de salud?

Medicinal ()

Nutricional ()

Naturista ()

Otros ()

8. ¿Qué complicaciones le causa la enfermedad?

Desnutrición ()

Sobre peso ()

Obesidad ()

Deshidratación ()

Otros ()

9. ¿Cuántas veces come usted fuera de la casa durante la semana?

0 - 1 veces

2 - 3 veces

4 - 5 veces

6 o más veces

10. ¿Se alimenta a la hora correcta?

Si ()

No ()

A veces ()

FICHA DE OBSERVACIÓN
UNIVERSIDAD LAICA ELOY ALFARO DE MANABÍ
EXTENSIÓN CHONE

Ficha de observación a: Pacientes con colon irritable en el Sub Centro de Salud “Santa Martha” de la ciudad de Chone.

Objetivo.- Determinar la incidencia de la alimentación en el colon irritable de los pacientes del sub centro “Santa Martha” de la ciudad de Chone, durante el periodo de septiembre del 2014 a marzo del 2015.

ASPECTOS A OBSERVAR	SI	NO	A VECES
Se realizan exámenes, diagnóstico a los pacientes.			
Se prescribe una dieta a las necesidades de los pacientes.			
Los pacientes llevan control con el nutricionista.			
Los pacientes muestran satisfacción por los tratamientos			
Los pacientes aplican medidas de prevención, para evitar complicaciones.			
Los pacientes reciben capacitación sobre el colon irritable, en la institución.			

Figura # 1.- Encuesta dirigida a los pacientes que asisten al Sub Centro de Salud Santa Martha.



Figura # 2.- Ficha de observación dirigida a los pacientes que asisten al Sub centro de Salud Santa Martha.



PROPUESTA

TEMA:

Plan de alimentación para los pacientes y el personal de salud con colon irritable que asiste en el Sub Centro Santa Martha del cantón Chone.

DATOS INFORMATIVOS:

Institución ejecutora: Sub Centro de Salud Santa Martha

Beneficiarios: Conformado por 31pacientes y 5 personas que conforman el personal de salud del Sub Centro Santa Martha.

Ubicación:

Tiempo estimado para la ejecución: 6 meses

Equipo responsable:

Autoras: Mariuxi Cedeño y Gabriela Loor.

Tutora: Lic. Glenda Ortiz Ferrin

INTRODUCCIÓN

El colon irritable es un problema gastrointestinal desarrollado a nivel mundial y en diferentes poblaciones, afecta hasta al 15% de los adultos en algún momento de la vida. Es un trastorno funcional, lo que significa que los exámenes practicados no revelan una alteración o lesión en la estructura del intestino, como por ejemplo una obstrucción o un tumor. Sus manifestaciones clínicas son la alteración de los hábitos alimentarios, la presencia de dolor abdominal y la ausencia de un proceso patológico detectable. Por lo tanto en la presente investigación se ha considerado este problema y el tipo de alimentación que deben incluir los pacientes en su vida diaria.

También el colon irritable se conoce como colitis mucosa, Es una enfermedad intestinal que provoca dolores abdominales y cambios en el tránsito intestinal, alternando períodos de estreñimiento con descomposición o diarrea. Las personas que lo padecen pueden llegar a sentirse inseguras para seguir con una vida normal; además los síntomas que pueden llegar a tener, alimentos que se consumen, es una gran ayuda para evitar malestar y dolor abdominal, y para conseguir que la persona pueda realizar las tareas diarias de una manera más tranquila.

JUSTIFICACIÓN

Esta propuesta será realizada con el **interés** y bienestar de las personas que presentan colon irritable para que no contraigan de algunas otras patologías debido al bajo rendimiento nutricional.

La **importancia** es ampliamente susceptible ya que es un tema de mucha incidencia por la numerosa cantidad de personas con colon irritable que no tienen un buen estilo de vida.

Es **factible** por que ayudara a prevenir muchas complicaciones nutricionales y evitar pérdidas de músculos en el estado de vida rutinario de las personas.

La **originalidad** de esta propuesta es la participación del Recurso Humano y el apoyo de las personas con colon irritable, sobre todo a la Institución por darnos la oportunidad de conocer y realizar esta investigación.

Los **beneficiarios** en esta propuesta será el Sub Centro de Salud Santa Martha y la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí porque en estas instituciones se quedaran estos datos bibliográficos que servirán de apoyo a las futuras promociones y sobre todo a la población en general que requiera de estos datos importantes.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

Determinar el plan de alimentación para los pacientes y al personal de salud con colon irritable en el Sub Centro de Salud Santa Martha del Cantón Chone.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Informar sobre la alimentación
- Determinar los factores que influyen en la alimentación de las personas con
colon irritable
- Educar mediante capacitaciones nutricionales
- Informar sobre las complicaciones en el colon irritable

ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Los pacientes del sub centro de santa Martha, se encuentran en un proceso económico donde engloban un déficit de alimentación y nutrientes esenciales para el organismo, debido al problema socio cultural de cada persona tienen los niveles de desconocimiento de debido a la falta de información sobre el colon irritable, causas y complicaciones que lo generan, además la alimentación permite que los músculos sostengan cualquier tipo de patología; también en los platos que desvaríen sus colores, olores y texturas de cada alimento, lo cual acompañado de proteínas y alimentos ricos en fibra para la deshidratación y actividad funcional.

La intención de esta investigación, es desarrollar una propuesta para la implementación de información semanal o mensual sobre el colon irritable, a personas que lo padecen y las que no lo tienen, para evitar en un futuro ciertas anomalías y pérdidas de nutrientes esenciales en el organismo.

DESCRIPCIÓN DE LAS ACTIVIDADES

Definición.- La alimentación la constituye cada una de las sustancias sólidas o líquidas que sirven para nutrir a las personas; además es la ingestión de un alimento por parte de los organismos para proveer las necesidades nutritivas y esenciales, es fundamental para restablecer los músculos y la energía que el cuerpo aporta y para el mejor desarrollo intestinal.⁸⁰

Factores que influyen en la alimentación de las personas con colon irritable.- Entre los factores más importantes sobre la alimentación a personas de colon irritable tenemos:

El hambre y la ansiedad.- Estas constituyen una elección de alimentos y descontrol habitual en el organismo.

Aspectos sensoriales.- Influyen en la conducta alimentaria y la estimulación de ingerir ciertos alimentos.⁸¹

Capacitaciones nutricionales.- Educar a los pacientes y usuarios médicos del Sub Centro Santa Martha sobre los alimentos e higienes de cada uno de ellos, para evitar complicaciones.

Higiene en los alimentos:

Frutas y verduras.- Se deben escoger las que se encuentran frescas, en buen estado, que no estén en el suelo, que no tengan manchas negras, café, o morada; y

⁸⁰ <http://www.definicionabc.com/salud/alimentacion.php>

⁸¹ <http://www.eufic.org/article/es/expid/review-food-choice/>

si están así hay que rechazarlas porque pueden tener bacterias, hongos o virus que afectan a la salud.

Carnes.- Deben ser rechazadas si se encuentran con mal olor, color, textura, y si se ven claramente los parásitos.

Pescados.- Se deben limpiar, eliminar las escamas, lavar y vaciar las vísceras.

Leche.- Se deben comprar leche pasteurizada, tomando en cuenta la fecha de caducidad; o sino tiene comprar leche de vaca de procedencia segura, pero antes de consumirla deben hervirse, dejar que se enfríe y colocar en un recipiente de vidrio y guardar en refrigeración.

Quesos.- Observar si el queso está fresco, si tiene buen olor, sabor y textura y de ahí lavar y guardar en refrigeración.

Huevo.- Comprar huevos frescos que no estén rotos, contaminados o sucios y guardar en un lugar fresco y seco.

Granos secos.- Todos los productos secos deben estar en buenas condiciones y se deben introducir en recipientes adecuados.

Recomendaciones para una alimentación saludable:

- Cocinar bien los alimentos: Muchos alimentos crudos como por ejemplo; pollo, carne, pescados, entre otros; están contaminados por microorganismos, estos para eliminarse necesitan una cocción a 70 ° C.
- Los aceites deben ser usados una vez al día y no ser recalentados.
- Los alimentos congelados deben descongelarse completamente antes de cocinarlos. Una vez descongelados no se debe volver a congelar.
- Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocinados.

- Hay que lavarse las manos antes de empezar a preparar los alimentos y después de cualquier interrupción.
- No preparar alimentos si tiene heridas en las manos, está enfermo, o si tiene infecciones respiratorias como tos o gripe.⁸²

Complicaciones en el colon irritable:

Colitis ulcerosa.- Es una inflamación intestinal, que afecta al intestino grueso y compromete a muchas partes del cuerpo.

Síntomas:

- Fiebre
- Dolor abdominal
- Diarrea con sangre
- Estreñimiento.⁸³

Cáncer de colon.- Esta patología afecta ambos sexos y es a partir de los 50 años, además se desarrolla sobre una lesión benigna llamada pólipo, también se puede diferenciar en diferentes tipos de cáncer.

Síntomas:

- Dolor abdominal
- Anemia
- Diarrea
- Estreñimiento.⁸⁴

⁸²http://www.madrid.org/cs/Satellite?pagename=PortalSalud/Page/PTSA_pintarContenidoFinal&cid=1142331867907

⁸³ <http://www.webconsultas.com/salud-al-dia/colitis-ulcerosa/colitis-ulcerosa-10162>

⁸⁴ <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000262.htm>

ADMINISTRACIÓN DE LA PROPUESTA

Se realizara de la siguiente manera:

Responsable: Mariuxi Cedeño y Gabriela Loor

Lugar: Sub Centro de Salud Santa Martha del Cantón Chone

Participantes: Pacientes y personal de salud

Área: Nutrición y Dietética

Días: Lunes a Viernes

Hora: 8:00 am hasta 12:00 pm

PRESUPUESTO

DESCRIPCIÓN DE GASTOS	VALOR
ADQUISICIÓN DE EQUIPOS	\$ 600
MATERIALES DE ESCRITORIO	\$ 200
MATERIALES BIBLIOGRÁFICO	\$ 300
TRANSPORTE	\$ 500
TOTAL	\$ 1600

CRONOGRAMA DE PROPUESTA

No	Meses	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo
1	Elaboración de la propuesta	■	■	■	■			
2	Prueba piloto			■	■	■		
3	Elaboración del marco teórico				■	■		
4	Recolección de datos					■	■	
5	Procesamiento de datos					■	■	
6	Análisis de los resultados y conclusiones						■	■
7	Redacción del informe final						■	■
8	Transcripción del informe							■
9	Presentación del informe							■