

AUTORES: Xavier Cortes (Médico Digestivo, Director Médico – Instituto Valenciano Digestivo), Ángela Nicolás (Médica Internista - Instituto Valenciano Digestivo), Vanessa Martín (Nutricionista - Instituto Valenciano Digestivo), Noelia Sancho (Psicóloga - Instituto Valenciano Digestivo), Samuel Diaz (Nutricionista - Instituto Valenciano Digestivo)

Fecha: 14/09/23

PROYECTO “CAMBIO DE VIDA SALUDABLE CON TU MÉDICO”

OBJETIVO GLOBAL del proyecto:

Mejorar la adherencia al tratamiento y/o recomendaciones mediante la creación y distribución de material audiovisual a nuestros pacientes de cara a guiarlos en cómo conseguir un cambio de hábitos saludables y con ello alcanzar una mejor calidad de vida.

OBJETIVO CONCRETO del proyecto:

Analizar la influencia que ejerce la identidad de los médicos/nutricionistas/psicóloga que aparecen en el contenido audiovisual, en pacientes con síndrome de intestino irritable, sobre las siguientes variables de estudio: mejora global de los síntomas (IBS-SSS), Calidad de vida (EuroQol 5D) y SF 36, escala de ansiedad/depresión HADS, nivel de actividad física, nivel de adherencia a la dieta mediterránea, nivel de alianza terapéutica, y mejora de síntomas específicos: dolor, distensión, consistencia de heces y tránsito intestinal.

Planteamos la **hipótesis** de que aquellos pacientes que visualicen a su “propio facultativo” dándoles las indicaciones sobre un estilo saludable basado en el establecimiento de conductas alimentarias saludables y en la práctica regular de ejercicio físico obtendrán mayores beneficios en las diferentes variables analizadas en comparación con los del grupo control de un “médico desconocido”.

¿A quién ira dirigido?

La población de estudio inicial será pacientes con diagnóstico de Síndrome Intestino irritable, después se ampliará a dispepsia y por último, se universalizará a todos nuestros pacientes, junto con todos los talleres y herramientas que ya ofrecemos de vida saludable.

Estructura del proyecto:

Programa de 6 meses de duración, que incluye una gran cantidad de contenido audiovisual, basado en la psicoeducación y promueve la práctica regular de ejercicio físico y el establecimiento de hábitos alimentarios saludables. Importante, los personajes que participan en los videos son los propios profesionales que atienden a

los pacientes en consulta. Los videos se van enviando periódicamente por correo electrónico y/o whatsapp con el fin de aportarles cercanía al paciente.

El concepto es: “Mí médico me acompaña en el cambio de vida saludable”

LITERATURA DEL TEMA SII Y CAMBIOS DE VIDA SALUDABLE: RESUMEN GENERAL

El Síndrome de Intestino Irritable (SII) es una enfermedad digestiva crónica y benigna que se caracteriza por hinchazón, dolor/molestias abdominales y alteraciones en el hábito deposicional que puede variar desde estreñimiento, diarrea o ambos. Es una patología muy frecuente en nuestro medio suponiendo una de las consultas más frecuentes en atención primaria tras cuadros infecciosos y el motivo de visita más frecuente en las consultas de digestivo. En muchas ocasiones, los pacientes con SII además de los síntomas intestinales descritos previamente presentan fatiga, depresión o ansiedad, posiblemente atribuidas tanto a la cronicidad de los síntomas como a la pérdida de calidad de vida que conllevan. El diagnóstico de SII se realiza por exclusión y es fundamentalmente clínico, tras haber descartado patologías orgánicas que podrían ser causa de dicha sintomatología como enfermedad inflamatoria intestinal, cáncer de colon, intolerancias, celiaquía, La etiopatogenia del SII sigue siendo desconocida y probablemente sea multifactorial.

Aunque existe una gran variedad de fármacos aprobados para el manejo del SII, su eficacia muchas veces es limitada y un porcentaje significativo de pacientes abandona el tratamiento. Ante esta ausencia de una terapia farmacológica eficaz para el manejo del SII, surgen terapias alternativas con el fin de mejorar la calidad de vida de estos pacientes^{11,5}, destacando dietas como la FODMAPs, baja en alimentos fermentables y terapias centradas en disminuir el estrés.

Actualmente las guías de manejo del SII, recomiendan siempre la combinación de hábitos higiénico-dietéticos saludables junto con la terapia farmacológica. Estos cambios en nuestro estilo de vida, han demostrado ser eficaces no solo en enfermedades cardiovasculares, psiquiátricas y enfermedades metabólicas como la diabetes y la obesidad, sino también en enfermedades digestivas y dentro de éstas, en el SII. El problema es que su implementación como tratamiento a través de una consulta del especialista o de atención primaria, requiere de tiempo y medios de los que no se disponen habitualmente por lo que el facultativo termina por perder la motivación para generar cambios en el estilo de vida de los pacientes y centrándose principalmente en recetar terapia farmacológica. Es más fácil recetarle al paciente una pastilla al día, que intentar hacerle entender que debe dejar de fumar, intentar comer más sano, hacer ejercicio, dormir bien, fortalecer bienestar emocional, ... Y para el paciente es más fácil de aplicar la toma de la medicación que la modificación de sus hábitos higiénico-dietéticos. Ante estas dificultades, los cambios de estilo de vida no se suelen implementar.

Ante este escenario donde el paciente presenta una enfermedad crónica funcional asociada muchas veces a dietas poco saludables, un estrés crónico elevado, malos hábitos higiénico dietéticos y una menor respuesta esperada a los tratamientos farmacológicos administrados, conlleva a la falta de adherencia terapéutica, abandono del seguimiento clínico y la disminución crónica de calidad de vida del paciente. Por tanto, podemos hablar de un fracaso terapéutico del modelo asistencial actual.

BIBLIOGRAFÍA

- 1- Canavan C, West J, Card T. The epidemiology of irritable bowel syndrome. *Clin Epidemiol.* 2014;6:71-80
<https://doi.org/10.2147/CLEP.S40245>
- 2- Ford AC, Sperber AD, Corsetti M, Camilleri M. Irritable bowel syndrome. *Lancet.* 2020 Nov 21;396(10263):1675-1688. doi: 10.1016/S0140-6736(20)31548-8. Epub 2020 Oct 10. PMID: 33049223.
- 3- Ther. 2019 Jul;50(2):132-143. doi: 10.1111/apt.15325. Epub 2019 Jun 3. PMID: 31157418.
- 4- Johannesson E, Ringström G, Abrahamsson H, Sadik R. Intervention to increase physical activity in irritable bowel syndrome shows long-term positive effects. *World J Gastroenterol.* 2015 Jan 14;21(2):600-8. doi: 10.3748/wjg.v21.i2.600. PMID: 25593485; PMCID: PMC4294172.
- 5- Creed, Francis (2019). Review article: the incidence and risk factors for irritable bowel syndrome in population-based studies. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics*, (), -. doi:10.1111/apt.15396
- 6- Pimentel M, Lembo A. Microbiome and Its Role in Irritable Bowel Syndrome. *Dig Dis Sci.* 2020 Mar;65(3):829-839. doi: 10.1007/s10620-020-06109-5. PMID: 32026278
- 7- Orock, A., & Yuan, T. (2021). Importance of Non-pharmacological Approaches for Treating Irritable Bowel Syndrome: Mechanisms and Clinical Relevance. *Frontiers in Pain Research*, 1. <https://doi.org/10.3389/fpain.2020.609292>
- 8- . PMID: 34249316; PMCID: PMC8231425.
- 9- Spiller R. Impact of Diet on Symptoms of the Irritable Bowel Syndrome. *Nutrients.* 2021 Feb 9;13(2):575. doi: 10.3390/nu13020575. PMID: 33572262; PMCID: PMC7915127.
- 10- Ford AC, Talley NJ. Irritable bowel syndrome. *BMJ.* 2012 Sep 4;345:e5836. doi: 10.1136/bmj.e5836. PMID: 22951548.
- 11- Badia X, Mearin F, Balboa A, Baro E, Caldwell E, Cucala M, et al. Burden of illness in irritable bowel syndrome comparing Rome I and Rome II criteria. *Pharmacoeconomics* 2002;20:749-58.
- 12- Almansa, Cristina, Díaz-Rubio, Manuel, & Rey, Enrique. (2011). Manejo clínico de los pacientes con síndrome de intestino irritable: resultados de una encuesta entre gastroenterólogos españoles. *Revista Española de Enfermedades Digestivas*, 103(11), 570-575. <https://dx.doi.org/10.4321/S1130-01082011001100003>
- 13- . Drossman DA, Camilleri M, Mayer EA, Whitehead WE. AGA technical review on irritable bowel syndrome. *Gastroenterology.* 2002;123:2108–2131.
- 14- Whitehead WE, Burnett CK, Cook EW, Taub E. Impact of irritable bowel syndrome on quality of life. *Dig Dis Sci.* 1996;41:2248–2253
- 15- Zugasti Murillo A, Estremera Arévalo F, Petrina Jáuregui E. Dieta pobre en FODMAPs (fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols) en el síndrome de intestino irritable: indicación y forma de elaboración. *Endocrinología y Nutrición.* 2016;63(3):132-138.
- 16- Matricon J, Meleine M, Gelot A, Piche T, Dapoigny M, Muller E, Ardid D. Review article: Associations between immune activation, intestinal permeability and the irritable bowel syndrome. *Aliment Pharmacol Ther.* 2012;36:1009–1031
- 17- Longstreth G.F., Thompson W.G., Chey W.D., Houghton L.A., Mearin F., Spiller R.C. Functional bowel disorders. *Gastroenterology.* 2006;130:1480–1491. PMID: 16678561.
- 18- Mearin F, Ciriza C, Mínguez M, Rey E, Mascort JJ, Peña E, et al. Guía de práctica clínica: síndrome del intestino irritable con estreñimiento y estreñimiento funcional en adultos: concepto, diagnóstico y continuidad asistencial. (Parte 1 de 2). *Atención Primaria* 2017;49(1):42-
- 19- Masuy I, Pannemans J, Tack J. Irritable bowel syndrome: diagnosis and management. *Minerva Gastroenterol Dietol.* 2020 Jun;66(2):136-150. doi: 10.23736/S1121-421X.19.02640-0. Epub 2019 Dec 9. PMID: 31820883.
- 20- Brenner DM, Fogel R, Dorn SD, Krause R, Eng P, Kirshoff R, Nguyen A, Crozier RA, Magnus L, Griffin PH. Efficacy, safety, and tolerability of plecanatide in patients with irritable bowel syndrome

- with constipation: results of two phase 3 randomized clinical trials. *Am J Gastroenterol*. 2018 May;113(5):735-745. doi: 10.1038/s41395-018-0026-7. Epub 2018 Mar 15. PMID: 29545635.
- 21- Simrén M, Törnblom H, Palsson O, Whitehead W. Management of the multiple symptoms of irritable bowel syndrome. *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*. 2017;2(2):112-122.
 - 22- Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*. 1985 Mar-Apr;100(2):126-31. PMID: 3920711; PMCID: PMC1424733.
 - 23- Dasso NA. How is exercise different from physical activity? A concept analysis. *Nurs Forum*. 2019 Jan;54(1):45-52. doi: 10.1111/nuf.12296. Epub 2018 Oct 17. PMID: 30332516.
 - 24- Gisela Ringström, Elisabet Johannesson, Eva Jakobsson Ung & Riadh Sadik (2018) Experiences of the effects of physical activity in persons with irritable bowel syndrome (IBS): a qualitative content analysis, *Scandinavian Journal of Gastroenterology*, 53:10-11, 1194-1200,
 - 25- Fani M, Mostamand J, Fani M, Chitsaz N, Feizi A. The effect of aerobic exercises among women with mild and moderate irritable bowel syndrome: A pilot study. *J Bodyw Mov Ther*. 2019 Jan;23(1):161-165. doi: 10.1016/j.jbmt.2018.02.003. Epub 2018 Feb 5. PMID: 30691746.
 - 26- . Cytokine. 2018 Feb;102:18-25. doi: 10.1016/j.cyto.2017.12.016. Epub 2017 Dec 21. PMID: 29274540.
 - 27- Sadeghian M, Sadeghi O, Hassanzadeh Keshteli A, Daghighzadeh H, Esmailzadeh A, Adibi P. Physical activity in relation to irritable bowel syndrome among Iranian adults. *PLoS One*. 2018 Oct 18;13(10):e0205806. doi: 10.1371/journal.pone.0205806. PMID: 30335859; PMCID: PMC6193664.
 - 28- . Grad , Simona; Dumitrascu, Dan L. (2019). *Irritable Bowel Syndrome Subtypes: New Names for Old Medical Conditions*. *Digestive Diseases*, (), 1–6. doi:10.1159/000505287
 - 29- Johannesson E, Simrén M, Strid H, Bajor A, Sadik R. Physical activity improves symptoms in irritable bowel syndrome: a randomized controlled trial. *Am J Gastroenterol*. 2011 May;106(5):915-22. doi: 10.1038/ajg.2010.480. Epub 2011 Jan 4. PMID: 21206488.
 - 30- Anderson E, Durstine JL. Physical activity, exercise, and chronic diseases: A brief review. *Sports Medicine and Health Science* 2019;1(1):3-10.
 - 31- Hartrick CT, Kovan JP, Shapiro S. The numeric rating scale for clinical pain measurement: a ratio measure? *Pain Pract*. 2003 Dec;3(4):310-6. doi: 10.1111/j.1530-7085.2003.03034.x. PMID: 17166126.
 - 32- Lewis SJ, Heaton KW. Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time. *Scand J Gastroenterol*. 1997 Sep;32(9):920-4. doi: 10.3109/00365529709011203. PMID: 9299672