

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS



Síndrome de Intestino Permeable



Estimadas madres usuarias

En continuación con la información digital y promoviendo la comunicación a pesar del confinamiento y el aislamiento, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños, a través de la Coordinación Médica esta semana les hablará acerca del Síndrome de Intestino Permeable (SIP) enfermedad en la cual la pared del intestino se vuelve más poroso, permitiendo el paso de diferentes moléculas, algunas dañinas para el cuerpo. Los niños y niñas presentan cuadros diversos de diarrea y se puede confundir con esta enfermedad por lo que es importante que ustedes puedan aprender a distinguirlo.

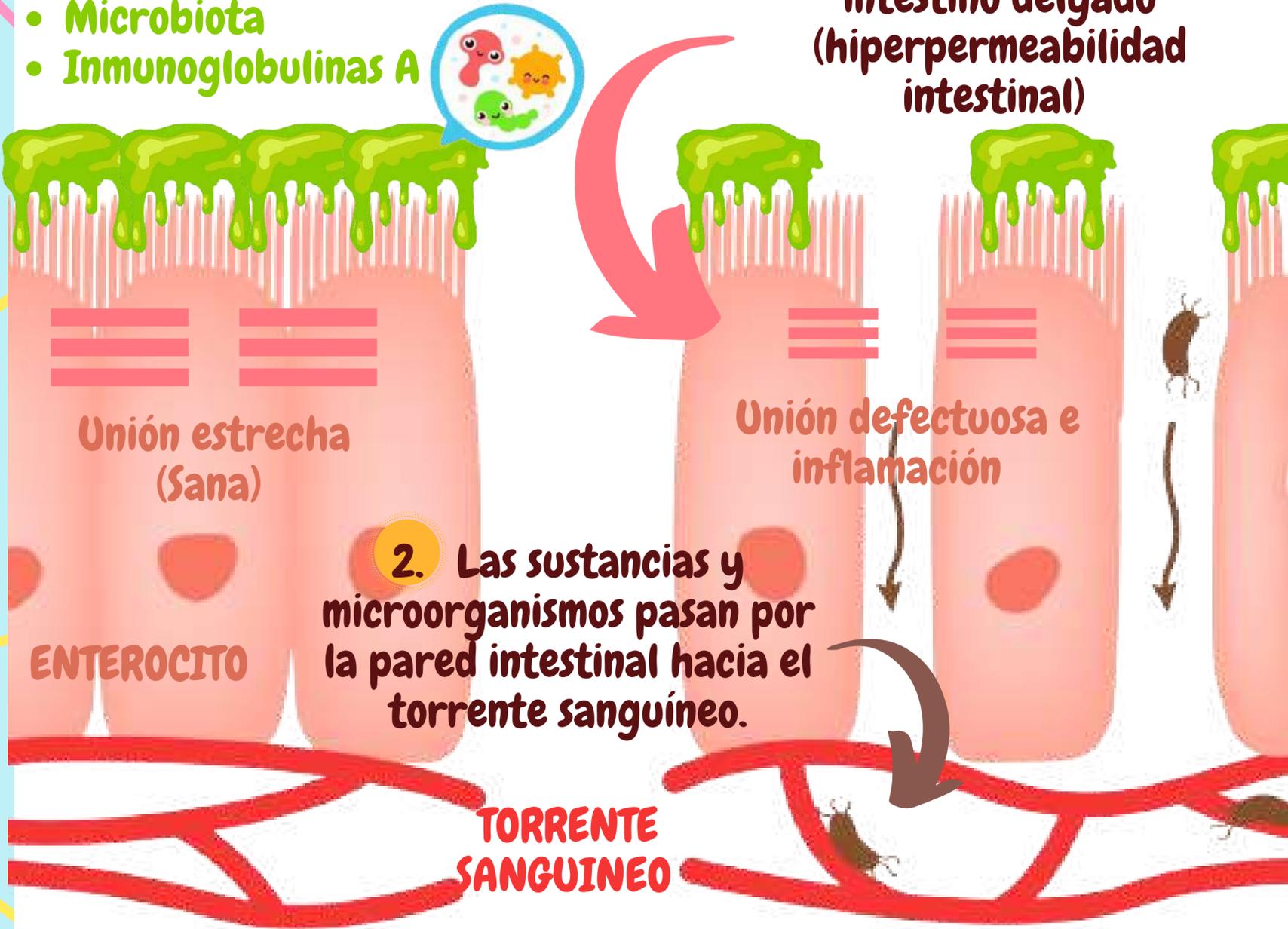
Síndrome de Intestino Permeable

Síndrome de intestino agujereado o "leaky gut syndrome"

¿Qué es?

MOCO PROTECTOR

- Microbiota
- Inmunoglobulinas A



1. Alteración de la pared del intestino delgado (hiperpermeabilidad intestinal)

2. Las sustancias y microorganismos pasan por la pared intestinal hacia el torrente sanguíneo.

3. Efectos en el cuerpo
- Deficiencia de nutrientes
 - Inflamación
 - Autoinmunidad
 - Alergias e intolerancias alimentarias

Este síndrome está asociado a un desequilibrio en la microbiota llamado disbiosis.



Síndrome de Intestino Permeable

¿Qué factores aumentan la permeabilidad?



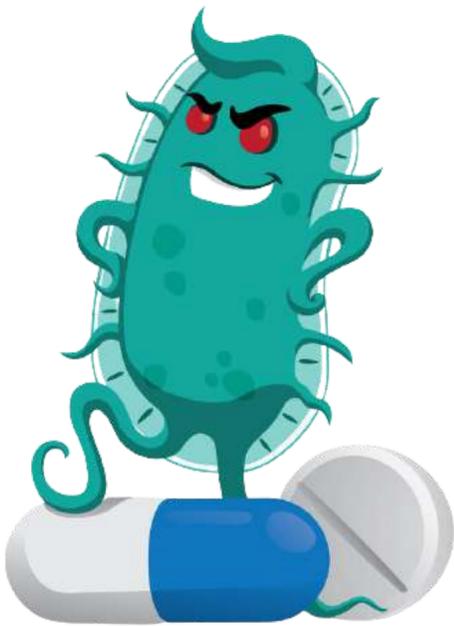
El Estrés provoca inflamación en la mucosa intestinal.



Inmunocompromiso (defensas bajas)



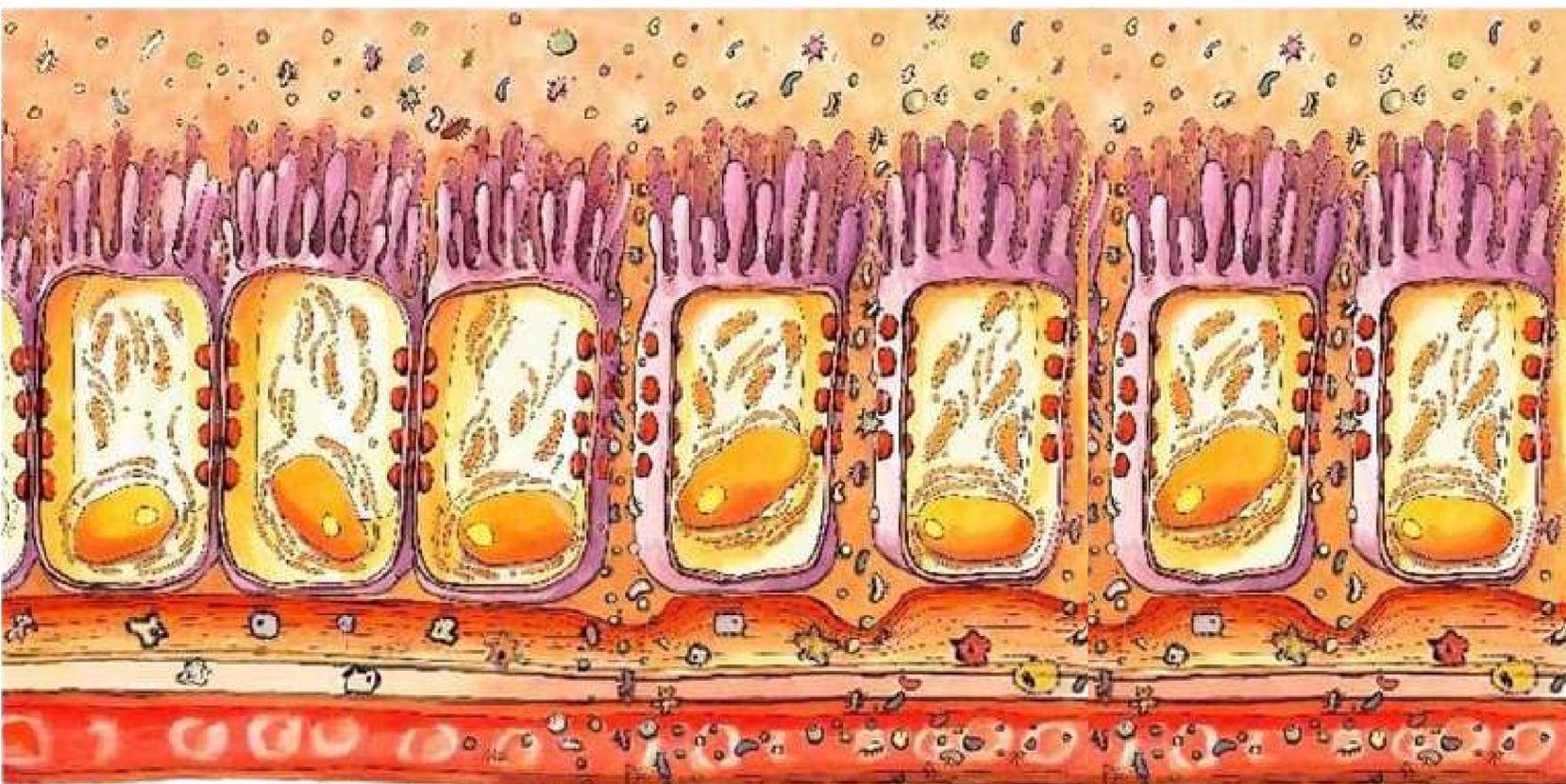
Dieta inadecuada / Alimentos industrializados / Masticar pocas veces el alimento / Alimentos alergénicos



Consumo de antibióticos



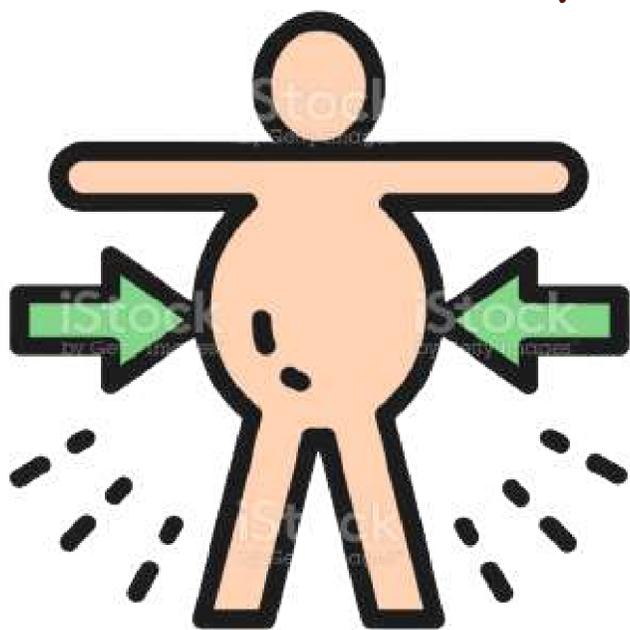
Malos hábitos del sueño



Síndrome de Intestino Permeable

¿Qué síntomas produce?

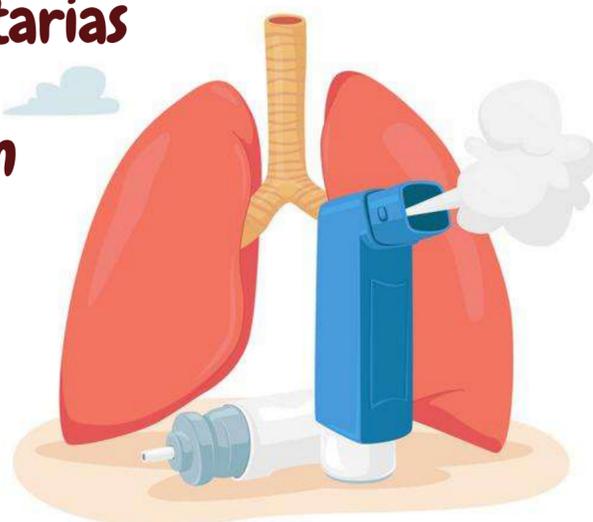
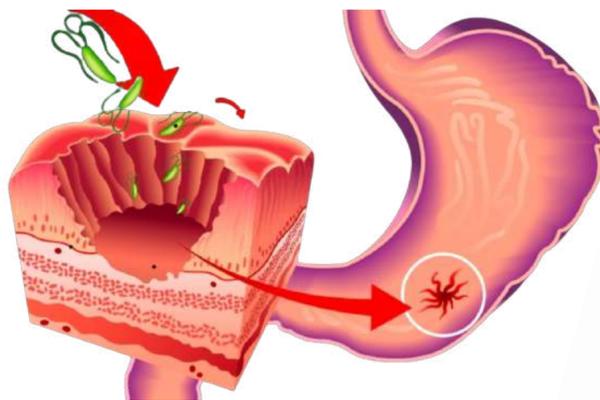
Cefalea, cansancio, diarrea, distensión abdominal, intolerancia alimentaria, dificultad para bajar de peso y dolor articular sin una causa aparente.



Al presentar un cuadro clínico tan inespecífico es una patología de difícil diagnóstico.

¿A qué enfermedades se asocia?

- Úlceras intestinales /Gastritis
- Enfermedad Celíaca (Intolerancia al gluten)
- Enfermedad Inflamatoria Intestinal
- Intolerancias alimentarias
- Intestino irritable
- Enfermedad de Crohn
- Artritis reumatoide
- Asma
- Dermatitis
- Esclerosis múltiple
- Diabetes



Síndrome de Intestino Permeable

¿Cómo prevenirlo?

Identificar la causa que origina la permeabilidad y tratarla.



Reducir el estrés (dibujar, pasear, ejercicios de respiraciones)



Realizar ejercicio físico



Beber agua de manera frecuente



Mejorar la higiene del sueño

Alimentación adecuada

Evitar productos irritantes, productos refinados y procesados



Suplementación de lactobacilos

Se recomiendan las leches vegetales (Arroz, Soya, Almendras)



Cocinar los alimentos a baja temperatura y tomarlos crudos en la medida de lo posible



Síndrome de Intestino Permeable



¿Qué alimentos ayudan a reponer la flora intestinal?



Productos ricos en Zinc: chocolate negro, ostras y cacahuete

Prebióticos naturales: yogurt

Para mayor información se invita a consultar: "PROBIÓTICOS, PREBIÓTICOS Y SIMBIÓTICOS"

Disponible en:

<https://www.personal.unam.mx/Docs/Cendi/probioticos.pdf>



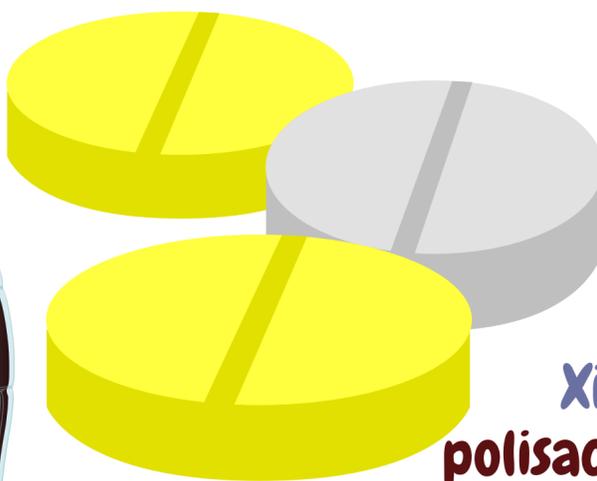
Alimentos con altos niveles de aminoácidos no esenciales como L-Glutamina y L-Arginina: pollo, pavo, carne magra de cerdo, espinacas, frutos secos y quesos frescos, ternera, mariscos, almendras, lechuga, pepino, cebolla, ajo, espárragos y cordero.



Se debe **evitar** el café, té, bebidas alcohólicas y gaseosas y medicamentos como los antiinflamatorios no esteroideos (AINE'S) y paracetamol.



Xiloglucano: polisacárido, ayuda a formar una película protectora en la mucosa intestinal.



Síndrome de Intestino Permeable



Recuerda:



IMPORTANTE

Previo a administrar algún medicamento o en caso de que su hijo/a presente algún síntoma, le sugerimos acudir con su médico o al ISSSTE para una valoración y diagnóstico completos.



Cuidame

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE

Bibliografía

- Síndrome del Intestino Permeable: definición, síntomas y dieta - CMED. (2019, 19 septiembre). Centro Médico - Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. https://www.cmed.es/actualidad/sindrome-del-intestino-permeable-definicion-sintomas-y-dieta_756.html#:~:text=El%20S%C3%ADndrome%20del%20Intestino%20Permeable,articular%20sin%20una%20causa%20aparente
- Permeabilidad intestinal: Qué es, síntomas, causas, prevención y tratamiento. (s. f.). Top Doctors. Recuperado 31 de mayo de 2021, de <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/permeabilidad-intestinal>
- Paré Vidal, A. (2021, 10 mayo). Alimentos para mejorar el intestino permeable. Laboratoire Optim. <https://www.laboratoire-optim.es/alimentos-para-mejorar-el-intestino-permeable/>
- Sánchez-Monge, M. (2021, 1 abril). ¿Existe el síndrome del intestino permeable? CuidatePlus. <https://cuidateplus.marca.com/bienestar/2021/04/01/existe-sindrome-intestino-permeable-177483.html>
- Díaz Vidal, L. (2015). Síndrome del intestino permeable: Una nueva diana terapéutica en el control de la inflamación sistémica de origen autoinmune a tener en cuenta. Acta Reumatológica. Published. <https://doi.org/10.3823/1312>.