



UNIVERSIDAD UCINF

Facultad de Ciencias de la Salud

Nutrición y Dietética

EI ESTRÉS LABORAL Y MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN RELACIÓN AL SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

Tesis para optar al grado de Licenciado en Nutrición y Dietética

Autores:

FERRARI CARRASCO VALERIA NATHALY

GOMEZ HERRERA MARCOS ALEXIS

HENRIQUEZ FARÍAS LISSETTE VERONICA

Profesor Guía Metodológico:
CARLOS PEREZ

Profesor Guía Disciplinar:
INGRID CARRIL

Santiago, Chile
2015



UNIVERSIDAD UCINF

Facultad de Ciencias de la Salud

Nutrición y Dietética

EI ESTRÉS LABORAL Y MALOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN RELACIÓN AL SÍNDROME DE INTESTINO IRRITABLE

Tesis para optar al grado de Licenciado en Nutrición y Dietética

Autores:

FERRARI CARRASCO VALERIA NATHALY

GOMEZ HERRERA MARCOS ALEXIS

HENRIQUEZ FARÍAS LISSETTE VERONICA

Profesor Guía Metodológico:
CARLOS PEREZ

Profesor Guía Disciplinar:
INGRID CARRIL

Santiago, Chile
2015

Agradecimiento y Dedicatoria.

Gracias de corazón a todas nuestras familias, quienes han sido parte fundamental en nuestro proceso de estudio.

Yo Marcos Gómez Herrera, Agradezco a mi Familia y amigos por estar presente en este largo proceso, aportando con su ánimo, aliento, motivación, fuerza y sobretodo cariño, especialmente a mi Madre Patricia Herrera Zamorano.

Yo Lissette Henríquez Farías, Agradezco a mi madre Verónica Farías Vidaurre, por su apoyo, comprensión, ayuda y su amor.

Yo Valeria Ferrari Carrasco, Agradezco a Mi Madre Sandra Carrasco y a mi padre Marco Ferrari, por su apoyo, dedicación, aliento y por el amor que me entregan día a día. Igualmente a mis Hermanos, abuela, mis amigos y a mi pareja Marcelo Rodríguez, por paciencia, dedicación, motivación y su amor.

Gracias a la Universidad UCINF por darnos la oportunidad de realizar nuestra tesis.

Gracias a nuestros Profesores Ingrid Carril, Carlos Pérez y Carla Saavedra, por su atención y amabilidad.

Gracias a las personas que de una manera u otra han sido claves en nuestra vida profesional y por extensión personal, nuestros amigos y colegas.

Índice.

Contenido

Resumen.....	1
ABSTRACT.....	3
Introducción	5
Capítulo I.....	8
Antecedentes del Problema.....	8
Fundamentación del Problema.	12
Preguntas de Investigación.....	13
Hipótesis.	14
Objetivos.....	15
Objetivo General.....	15
Objetivos Específicos.....	15
Justificación de la investigación.....	16
Viabilidad.	18
Capítulo II.....	19
Marco Teórico	19
Termino Irritable.....	19
El SII en Chile y a nivel Mundial.....	20
Etiología	22
Diagnóstico	23
Estrés.	23
Epidemiología.....	24
Estrés Laboral.....	24
Malos Hábitos Alimenticios.....	24
Capítulo III.....	28

Paradigma de investigación	28
Alcance y diseño de la investigación.....	30
Alcance Correlacional Descriptivo no experimental:.....	30
Correlacional:	30
Descriptivo no experimental:.....	30
Diseño Fenomenológico:.....	31
Población y Muestra.....	32
Población:	32
Muestra:	32
Variable de estudio.....	33
Variables.	33
Tabla 1 “Variables”	33
Hipótesis.	37
Instrumentos de la recopilación de datos.	38
Entrevistas:	38
Metodología de aplicación de Instrumentos.....	40
Entrevista a Profesionales:	40
Entrevista a Pacientes:	40
Descripción de Procedimientos de Análisis.	41
Entrevistas a Profesionales:	41
Entrevistas a Pacientes:	41
Tabla 2: Categorías y Subcategorías.....	42
Tabla 3: Definición de las Subcategorías.	43
Tabla 4: Porciones en Medidas Casera de las Frutas y Verduras.	44
Capítulo IV	48
Presentación y Análisis de Resultados.....	48
Análisis e interpretación según categorías.....	48

Tabla 5, “Comparación de resultados de la entrevista según Sexo”	56
Análisis según escala tipo Likert.....	57
Capítulo V	59
Conclusión Y Discusión.....	59
Discusión.	59
Conclusión.....	64
Bibliografía.....	70
Anexos.	77
ANEXO 1: “Entrevista a Profesionales”	77
Entrevista Gastroenterólogo	77
Entrevista a Psicóloga	80
ANEXO 2 “Entrevista a Pacientes”	82
Entrevista a Pacientes:	82
ANEXO 3 “Cartas de Autorización” Gastroenterólogo.....	122
Psicóloga.	123
ANEXO 4 “Carta de Certificación”	124

Resumen

El Síndrome de Intestino Irritable es una enfermedad caracterizada por malestar abdominal, distensión abdominal, diarrea o constipación, estos pueden ser alternados. Los síntomas son crónicos en el tiempo y actualmente se desconoce su etiología. Es importante descubrir factores que se relacionan con esta patología.

Durante las últimas décadas la incidencia en Chile aumentado, primera causa de consulta en gastroenterología en el país.

El Objetivo General es Analizar la relación y existencia del Distrés laboral y la mala alimentación en pacientes con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable. Identificando el elevado número de pacientes diagnosticados con la patología, Asociar la incidencia del Distrés laboral y la mala alimentación en pacientes con SII en la población entrevistada, Experimentar las vivencias obtenidas de pacientes en relación al Distrés laboral y Explorar la alimentación en la población en estudio.

Tipo de Investigación Cualitativa; Diseño Fenomenológico, Alcance Correlacional Descriptivo no experimental.

Se realizaron entrevistas personalizadas. Se considera la confiabilidad de los entrevistados según sus respuestas personal dada.

En el proceso de recolección de datos la validez se obtuvo a raíz de la estandarización y análisis de las respuestas. Se analizaron los datos según el “elemento de Tipo Likert”, asignando un puntaje a cada respuesta “Escala Tipo Likert” (anexo 5).

Los resultados obtenidos en la investigación fueron los siguientes 50% de los pacientes cursa constipación, el 75% considera que existe relación horario extenso-sintomatología, el 85% presenta trayecto dificultoso a su trabajo, el 95% presenta malos hábitos alimentarios y el 95% considera que existe relación agua sintomatología.

ABSTRACT

The Irritable bowel syndrome, it's a disease that mainly manifests, with stomachache, abdominal pain, diarrhea or constipation, this could be alternately. The symptoms are chronic eventually and with an unknown etiology. This is why it is important to discover the related factors to the pathology.

During the last decades the Chilean incidence has been increased, first cause of consultation in gastroenterology in the country.

The general objective is to analyze the existence of the employment relationship and distress and poor nutrition in patients diagnosed with Irritable Bowel Syndrome. Identifying the high number of patients diagnosed with the disease, Associate the incidence of labor distress poor nutrition in patients with IBS and those interviewed, Experiencing the experiences obtained from patients in relation to the labor distress and explore feeding in the study population

Type of investigation qualitative; Phenomenological design, non-experimental descriptive Correlational scope.

Custom interviews were conducted. It is considered the personal reliability of respondents according to their given answers.

In the collecting data process, validity was obtained as a result of standardization and analysis of responses.

It analyzed the data according to the "element of type Likert", assigning a score to each answer "Likert type scale" (annex 5).

The results of the research were the following: 50% of the patients studied constipation, 75% considers that relationship there is extensive-symptomatology-schema, 85% presents difficult journey to work, 95% presents bad eating habits and 95% considered that there is relationship water-symptomatology

Introducción

El síndrome del intestino irritable (SII) se caracteriza por molestias abdominales recurrentes y crónicas o dolor y alteración del ritmo de evacuación. Otros síntomas frecuentes son la distensión, sensación de evacuación incompleta, presencia de moco en las heces, sobreesfuerzo o necesidad imperiosa de defecar y mayor malestar gastrointestinal asociado a malestar psicosocial.

Se desconocen aún su etiología y mecanismos patogénicos que dan origen a esta enfermedad, pero pueden tener un papel importante en el desarrollo de la sintomatología de SII.

El diagnóstico lo realiza un médico, basándose en los síntomas gastrointestinales que relata el paciente, su historia clínica previa, examen físico y exámenes de laboratorio para la confirmación de SII.

En Chile el SII es muy común, incluso más que en el resto del mundo, el 25% de los chilenos presenta estos síntomas, cifra que dobla la prevalencia mundial de 11%. Esta patología sigue siendo la primera causa de consulta en gastroenterología y medicina general en el país y puede afectar entre el 10-15% de la población adulta, principalmente mujeres.

Uno de los puntos recurrentes en pacientes con SII es el estrés, un factor que se debe tener en cuenta e investigar ya que este puede incidir en la persistencia y severidad de los síntomas en la patología.

El estrés laboral ha aumentado su incidencia y es una de las causas más importantes de ausentismo en el trabajo. A nivel físico también tiene efectos negativos, provocando enfermedades psicológicas y emocionales, contribuyendo a un deterioro en la calidad de vida de las personas.

Otro factor que incide en el SII es la mala alimentación. Los malos hábitos alimentarios han aumentado en forma exponencial, siendo una alimentación elevada en grasas saturadas y colesterol, principalmente comida chatarra, frituras y alimentos procesados. Como así también la deficiencia del consumo de frutas, verduras y agua.

Los Malos Hábitos Alimentarios, corresponden a la mala conducta en la ingesta de alimentos dañinos, que pueden provocar alguna interacción en nuestro organismo, que a su vez pueden ser irreversible e irreparables para nuestra salud.

Los objetivos principales de este estudio es Analizar la relación y la existencia del Distrés laboral y la mala alimentación en pacientes con diagnosticados con SII y así identificar el elevado número de pacientes con esta patología.

Asociando la incidencia del Distrés laboral y la mala alimentación en los pacientes con SII en la población entrevistada y así Experimentar sobre las vivencias obtenidas de

pacientes en relación al Distrés laboral; Esto nos lleva a Explorar sobre la alimentación en la población en estudio.

Este estudio nos lleva a identificar si existe relación entre el Distrés laboral y la mala alimentación en pacientes con diagnóstico SII. La incidencia en el aumento de esta patología entendiéndolo porque es tan común en la población, esto tomando en cuenta el relato de cada paciente y la negligencia que existe en la población Chilena en relación a su alimentación.

Esta investigación se basa en un estudio cualitativo, realizando entrevistas personales a cada paciente. Se considera la confiabilidad de los entrevistados según sus respuestas y el criterio de cada investigador. Para su confirmación se realizaron entrevistas a profesionales de la salud (Gastroenterólogo y Psicóloga).

Se analizaron los datos según el elemento de Tipo Likert, asignando un puntaje a cada respuesta Escala Tipo Likert.

Se realizaron entrevistas a 20 pacientes (10 hombres y 10 mujeres) entre 18 a 65 años de edad. Residentes en Santiago de Chile con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable, Trabajadores Administrativos y Auxiliares de Alimentación, de Escuela de Gendarmería de Chile del General Manuel Bulnes Prieto y Usuarios Metro Línea 1-2, Estación Los Héroes.

Capítulo I

Antecedentes del Problema.

Según Gonzáles C. (2008), CHILE es uno de los países con más altos índices de enfermedad digestiva, 25% de los chilenos sufre de Colon Irritable, mientras que casi el 70% de la población chilena es portador de la bacteria Helicobacter Pylori en el estómago, provocando tasas altas de incidencia de úlceras gástricas y gastritis. A nivel mundial el promedio no supera el 50% de portadores de E. Pylori, con estos datos catalogamos a Chile dentro de los países con los números más altos en enfermedades gástricas.

"El síndrome de intestino irritable (SII) sigue siendo la primera causa de consulta en gastroenterología y medicina general en el país" (Dra. Madrid, Ana María, 2008, GastrotecChile).

Los pacientes chilenos no asisten recurrentemente al doctor (gastroenterólogo), dejando pasar los síntomas, confundiéndolos con otras afecciones, como gastritis, que es la enfermedad más común. Al dejar pasar el tiempo sin tratamiento produce que el SII sea de en mayor cantidad que en otros países raíz de lo anterior.

Según los Gastroenterólogos de Red Salud UC, el Dr. Manuel Álvarez Lobos / Dr. Juan Francisco Miquel P. (2014), El colon irritable es un síndrome, es decir, un conjunto de síntomas y signos digestivos. Son alteraciones digestivas caracterizadas

fundamentalmente por la presencia de dolor o malestar abdominal asociados a trastornos de la defecación (cambio en la frecuencia y/o consistencia de las deposiciones), hinchazón o distensión abdominal, en los cuales, a pesar de efectuar exámenes de laboratorio o de imágenes (endoscopías, radiografías, ecotomografías, scanner), no se logra pesquisar trastornos estructurales del aparato digestivo. Estos síntomas se caracterizan por ser recurrentes o crónicos en el tiempo.

Dada la variedad de síntomas que pueden conformar el SII, su diagnóstico diferencial con otra patología digestiva puede ser difícil, pero la historia clínica es fundamental para establecer una hipótesis diagnóstica y, en base a ella, la necesidad de solicitar exámenes específicos para diferenciarlo con cuadros que aparecen como similares

La Organización Mundial de la Salud, recomienda dormir entre 6-8 horas diarias y como mínimos cuatro comidas al día, pero los chilenos en la actualidad no respetamos dichas recomendaciones, (según diferentes estudios realizados en nuestro país sobre los estilos de vida actuales).

Según la encuesta de Satisfacción Personal y Autocuidado, de la consultora de Mercado Kronos, realizada en Julio de 2015, 2 de cada 3 personas Califica su vida de "Muy frenética o Bastante ajetreada", lo que demuestra los estilos de vida actuales y los problemas que llevan las personas día a día.

Uno de los puntos recurrente en pacientes con SII es el estrés, un factor que se debe tener en cuenta e investigar, observando su relación o asociación temporal con la sintomatología del Síndrome.

Hoy en día vivimos en una sociedad en la cual es necesaria cierta cantidad de estrés, (Eutrés) sin embargo, el grado de estrés tiene que ser suficiente para aumentar la satisfacción personal, y no caer en el exceso para evitar una enfermedad.

Los principales estresores sociales que afectan a los individuos son, Factores Laborales, Factores Familiares y Factores Personales.

El estrés laboral ha aumentado su incidencia en el ámbito del trabajo y es una importante causa de ausentismo, influye en decisiones incorrectas, juicios erróneos y en una baja moral del personal. A nivel físico también tiene efectos negativos, provocando trastornos o enfermedades que van desde irritabilidad, estados depresivos, ansiedad, hasta enfermedades más complejas como úlceras... (Ps, Carrasco, 2001, Estrés Laboral, p 03)

Otro factor que incide en el SII es la mala alimentación. En un artículo publicado por Doctor Duran, Doctor en Nutrición, académico U. San Sebastián y Presidente del colegio de Nutricionista (2015), Chile, está dentro de los países que más consume calorías de alimentos Procesados y ultraprocesados (Bebidas, Snacks, Pan y

Pastelería), Reflejando una deficiencia en alimentos como Frutas, Verduras, Pescados, Leguminosas y preparaciones caseras.

Los malos hábitos alimentarios se han masificado en forma exponencial, siendo una alimentación elevada en grasas saturadas y colesterol.

Es importante establecer el diagnóstico diferencial con otras patologías digestivas, como malabsorción e Intolerancia o alergia alimentaria, que muchas veces se confunden con los síntomas del SII.

Fundamentación del Problema.

El SII es una enfermedad que no se sabe la causa exacta de su aparición, solo existe un conjunto de criterios diagnósticos; que son Constipación constante, diarrea constante y ambos alternados.

Se ha demostrado en diferentes estudios, que tanto el estrés y la mala alimentación generan problemas gastrointestinales, por eso es necesario entender si estos factores están presente en el SII.

La Revista Española de Enfermedades Digestivas (Abril, 2007), realizo una encuesta a 100 médicos sobre el criterio diagnóstico del SII, revelando discrepancia observadas en las cuestiones sobre diagnóstico y tratamiento, esto demuestran la complejidad y falta de uniformidad que existe en el manejo diario de este síndrome.

Debido a la desconocida Etiología de esta afección es importante descubrir Los Factores que están Presentes en el Síndrome del Intestino Irritable (SII), y relacionar su influencia en la complicación de esta misma patología.

Preguntas de Investigación.

- ¿Existe relación entre el Distrés laboral y la mala alimentación en pacientes con diagnóstico SII?
- ¿Por qué Chile presenta una elevada población con diagnóstico de SII?
- ¿Cuáles son las vivencias de los entrevistados en relación al Distrés laboral?
- ¿Existe negligencia de la población Chilena en relación a su alimentación?
- ¿Por qué el SII es cada vez más común en nuestra población?

Hipótesis.

Distrés Laboral y Malos Hábitos alimentario podrían estar presentes en pacientes diagnosticados con Síndrome de Intestino Irritable.

Objetivos.

Objetivo General.

- Analizar la Relación y existencia del Distrés laboral y la mala alimentación en pacientes con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable.

Objetivos Específicos

- Identificar porque hay un elevado número de pacientes diagnosticados con Síndrome de Intestino Irritable en la población Chilena.
- Experimentar las vivencias obtenidas de los pacientes en relación al Distrés Laboral.
- Explorar la alimentación en la población en estudio.
- Asociar la incidencia del Distrés Laboral y mala alimentación en los pacientes con SII en la población entrevistada.

Justificación de la investigación.

Una de las necesidades más apremiantes en el área de salud debería ser la salud de mental y emocional de los trabajadores e incentivar a la alimentación Saludable, ya que esto ayuda a mayor productividad en lo laboral y mejor calidad de vida del trabajador.

En la actualidad son pocas las instituciones públicas que cuentan con un programa de Salud Mental y Nutricional dirigido a sus empleados, los diferentes presupuestos que son utilizados a favor de ellos generalmente no se canalizan para esta área, si no para otros fines como ascensos, capacitaciones, seguridad laboral y otros.

Los factores Distrés laboral y mala alimentación de la población, se suma todo los problemas socioeconómicos que se mantiene en la actualidad, los trayectos tormentosos a sus casas, la delincuencia y muchos más, conllevan a una baja calidad de vida en las personas y en su día a día.

Es por ello que mediante esta investigación se pretende relacionar ciertos factores en los pacientes diagnosticados con el Síndrome de Intestino Irritable. Al relacionar los factores de Distrés laboral y mala alimentación persistente en pacientes con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable, podemos entender porque la población chilena tiene una alta incidencia de esta enfermedad en las personas que se mantienen activas en el ámbito laboral. Con respecto al diagnóstico del Síndrome del Intestino Irritable, podemos obtener un conocimiento más profundo sobre los factores que coinciden en

pacientes con SII, colaborando en la detección temprana del diagnóstico del Síndrome, teniendo en cuenta que todos estos factores están presente en los pacientes diagnosticados, también pueden ser un desencadenante de aumentar la prevalencia de los Signos y Síntomas a través del tiempo de este Síndrome.

Viabilidad.

En la actualidad existe una elevada población diagnosticada con el Síndrome de Intestino Irritable. Según nuestros estilos de vidas actuales encontramos que tanto el Distrés laboral y Malos Hábitos Alimentarios están presente en la población chilena con una alta incidencia, lo que nos permite llevar a cabo la investigación.

Se utiliza RRHH (Recursos Humanos), 3 estudiantes de la carrera de Licenciado en Nutrición de la universidad UCINF

Recursos de Materiales (computador, libros, lápices, impresora, grabadora).

Capítulo II

Marco Teórico

Termino Irritable

Según los Gastroenterólogos de Red Salud UC, el Dr. Manuel Álvarez Lobos / Dr. Juan Francisco Miquel P. (2014), Irritable no es que el intestino o colon estén inflamados, de hecho no se logra demostrar inflamación al examinar a los pacientes con esta enfermedad. Irritable se refiere más bien a que las terminaciones nerviosas en el intestino son hipersensibles y que los nervios que controlan los músculos del intestino (sistema nervioso autónoma o neurovegetativo) son hiperactivos. Un simple pasaje de gas en el intestino, u otro contenido a través de su extensión produce una inapropiada actividad motora que puede causar dolor o alteraciones en el tránsito intestinal (diarrea o estreñimiento) en este intestino hipersensible.

El síndrome del intestino irritable (SII) se caracteriza por molestias abdominales recurrentes y crónicas o dolor y alteración del ritmo de evacuación. Otros síntomas frecuentes son la distensión, sensación de evacuación incompleta, presencia de moco en las heces, sobre esfuerzo o necesidad imperiosa de defecar (según el tipo) y mayor malestar GI asociado a malestar psicosocial. (Kathleen, Escott-Stump y Raymond, 2012, p 633).

Según los Gastroenterólogos de Red Salud UC, el Dr. Manuel Álvarez Lobos / Dr. Juan Francisco Miquel P. (2014), este Síndrome puede afectar entre el 10-15% de la población adulta, principalmente mujeres. Esto se debe a que las mujeres asisten con más frecuencia al doctor (gastroenterólogo), aparte son el género más sedentario, con mayor frecuencia de constipación y mayor tendencia a desarrollar cuadros de estrés que los hombres.

El SII en Chile y a nivel Mundial

Según La Doctora Ana María Madrid, jefa del Laboratorio de Enfermedades Funcionales Digestivas del Hospital Clínico Universidad de Chile, El síndrome de intestino irritable (SII) sigue siendo la primera causa de consulta en gastroenterología y medicina general en el país. Y solo el 40% de las personas con el Síndrome Asisten a la consulta.

Un tema que en Chile es muy común, incluso más que en el resto del mundo: el 25% de los chilenos presenta estos síntomas, cifra que dobla la prevalencia mundial de 11%. Así lo identificó un estudio hecho por el Hospital Clínico de la U. de Chile con 500 pacientes de Santiago.

La investigación se realizó en el marco del día mundial de la salud digestiva y que es organizado por la Organización Mundial de Gastroenterología y Danone.

La variable ambiental, que es tan radical en la aparición y mantenimiento del intestino irritable, que incluso se sabe que en las ciudades urbanas hay más incidencia de la patología que en zonas rurales.

Según Datos obtenidos en Lima, Perú por los doctores Guzmán, Montes y Monge, 2012. La prevalencia estimada de la enfermedad en países industrializados está entre el 15% y 20%, por este motivo el impacto macroeconómico en la economía de los países se ve afectado ya que la enfermedad conlleva a un mayor ausentismo y disminución del rendimiento laboral.

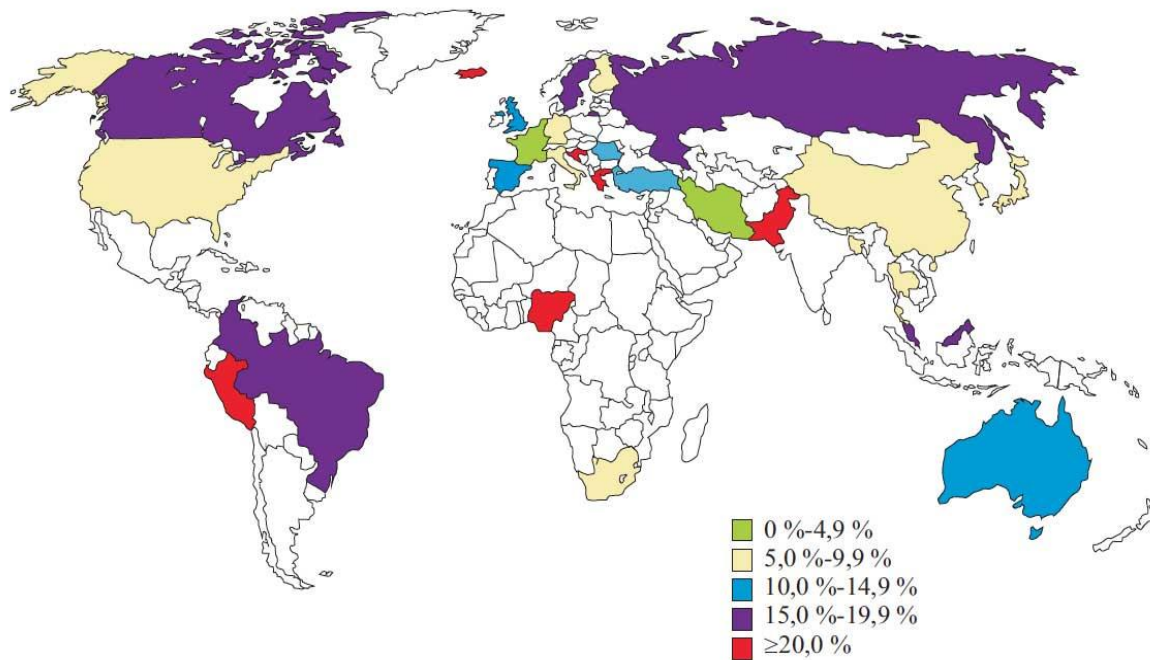


FIGURA 1. Prevalencia del SII en el mundo. Adaptado de Lovell R. et al. Global Prevalence of and Risk Factors for Irritable Bowel Syndrome A Meta-analysis. Clin Gastroenterol Hepatol. 2012 Jul;10(7):712-721.

Etiología

No se conoce mucho sobre las causas y mecanismos patogénicos que dan origen a esta enfermedad, pero hay muchos signos y síntomas que pueden tener un papel importante en el desarrollo de la sintomatología de SII.

En estos pacientes, en estudios anteriores se ha podido ver la presencia de hipersensibilidad visceral, alteraciones en la motilidad, factores psicosociales, dietéticos, inflamatorios y/o infecciosos, así como también cambios en el transporte del gas intestinal.

Se ha reflejado que en un 90-94% de los pacientes una hipersensibilidad visceral en respuesta a una distensión intraluminal, este mecanismo fisiopatológico se ha considerado el más característico de SII.

En la actualidad se considera posible la existencia de personas con predisposición a diferentes agentes externos (inflamatorios, infecciosos, alimentarios, estrés ambiental, cambios de la conducta y de la personalidad, etc.) los cuales modifican sus mecanismos moduladores de la sensibilidad periféricos y fundamentalmente del sistema nervioso central, que condicionarían una respuesta dolorosa ante determinadas situaciones, asociada en la mayoría de los pacientes a cambios en la motilidad intestinal

Diagnóstico

El diagnóstico lo hace un médico, basándose en los síntomas que relata el paciente, en su historia médica previa y el contexto en que aparecen los síntomas, mediante un examen físico y en exámenes de laboratorio que podrían solicitarse.

El médico debe evaluar la posibilidad de otras enfermedades digestivas o generales que pueden presentarse inicialmente con síntomas de colon irritable.

Nos encontramos hoy día con dos condiciones altamente frecuentes en la población y que con frecuencia pueden presentarse como colon irritable; estas son la enfermedad celíaca y la intolerancia a la lactosa. Cuando estas condiciones o enfermedades se sospechan, el médico solicitará mayores exámenes para su confirmación.

Estrés.

Según los doctores Comin, De la Fuente y Gracia, 2011, El estrés es la Respuesta Fisiológica, Psicológica y del comportamiento humano, para intentar adaptarse a los estímulos que lo rodean. Se denominan estresores a los estímulos que provocan el desencadenamiento del estrés en un momento determinado; Clasificando el estrés en; Estrés Positivo (Eutrés) y en estrés Negativo (Distrés)

Epidemiología

Según Vicente y cols. Entre los años 1992 y 1999, El Estudio Chileno de Prevalencia de Patología Psiquiátrica. Mostró que un 36% de la población mayor a 15 años, había tenido un desorden psiquiátrico a lo largo de su vida, mientras que un 22,6% había tenido un desorden en los últimos 6 meses.

Según él un estudio realizado en La Facultad de Odontología, Universidad de Cartagena, por Díaz Cárdenas, el cual describieron los factores en los pacientes con Síndrome de Intestino Irritable, obteniendo que un 79,1% de los paciente presenta cuadros de estrés.

Estrés Laboral.

Al referirnos respecto a lo que corresponde al estrés laboral, éste correspondería a un modo específico de estrés que se da en el contexto de trabajo y que surge mediante un desajuste existente entre el individuo y su trabajo y que puede presentar tanto efectos a nivel individual como organizacional.(Martínez,2004)

Malos Hábitos Alimenticios.

Hábitos.

Los hábitos conforman las costumbres, actitudes, formas de comportamientos que asumen las personas ante situaciones concretas de la vida diaria, las cuales conllevan a formar y consolidar pautas de conducta y aprendizajes que se mantienen en el tiempo y repercuten (favorable o desfavorablemente) en el estado de salud, nutrición y el bienestar. (Formación de Hábitos Alimentarios y Estilos de Vida Saludable, Unicef, 2006)

Malos Hábitos Alimentarios, corresponden a las malas costumbres de la ingesta de alimentos dañinos, que pueden provocar alguna interacción en nuestro sistema, que a su vez pueden ser irreversible e irreparables para nuestra salud.

En los pacientes con Síndrome de Intestino Irritable, es importante identificar si cursa con diarrea o constipación, para identificar la etiología y el tratamiento nutricional correspondiente.

En pacientes con presencia de Diarrea, la etiología principal es la elevada ingesta de grasas saturadas y colesterol.

Grasas o Ácidos Grasos.

Son cadenas de hidrocarburos rectas que terminan en un grupo carboxilo en un extremo y un metilo en el otro. (Kathleen, Escott-Stump y Raymond, 2012, p 41).

Grasas saturadas

En un ácido graso saturado (AGS), todos los puntos de unión de los átomos de carbono no unidos a otro átomo de carbono están unidos a hidrógeno y, por tanto, están saturados. (Kathleen, Escott-Stump y Raymond, 2012, p 41).

Diarrea.

La diarrea se caracteriza por deposiciones frecuentes de heces líquidas, habitualmente superiores a 300 ml, acompañadas de una pérdida excesiva de líquidos y electrolitos, especialmente sodio y potasio.(Kathleen, Escott-Stump y Raymond, 2012, p 613).

En pacientes que presentan un cuadro de constipación, la etiología principal corresponde a una baja ingesta de frutas y verduras (fibra) y agua. La ingesta de estos alimentos ayuda como tratamiento nutricional para esta afección.

Fibra.

Según Hispley en 1953 que fue el primer científico que reflejó por escrito el término de fibra dietética, definiéndolo como “los constituyentes no digeribles que se encuentran en la pared de la célula vegetal”, haciendo sinónimo el término de fibra vegetal con el de fibra dietética.

Constipación.

Habitualmente se define el estreñimiento funcional como un trastorno caracterizado por una dificultad persistente para defecar o una sensación de que la defecación es aparentemente incompleta y/o movimientos intestinales infrecuentes (cada 3/4 días o con menor frecuencia) en ausencia de síntomas de alarma o causa secundarias. (Lindberd, 2010)

Según Guías Alimentarias chilenas. 2015, se recomienda beber entre 6 a 8 vasos diarios, con el fin de hidratación, eliminar toxinas en el cuerpo, favorecer el vaciamiento intestinal y ayudar a contrarrestar un cuadro de estreñimiento.

Capítulo III

Paradigma de investigación

La investigación está desarrollada mediante un paradigma cualitativo, ya que la atención se centra en comprender acciones y conductas sociales y se han utilizado técnicas basadas en el lenguaje como las entrevistas y la historia de vida. Lo importante es comprender comportamientos sociales que hacen que los procesos se desarrollen de una forma y no de otra. Desde este paradigma se intenta comprender la subjetividad del síndrome del intestino irritable.

El Síndrome del Intestino Irritable no solo se debe a los hábitos alimentarios, sino que abarca mucho más allá de la alimentación, aglomerando factores psicológicos, hábitos de vida y alimentos asociados en una misma patología.

Cuando hablamos de aparato digestivo, nos referimos al conjunto de órganos (boca, faringe, esófago, estómago, intestino delgado duodeno, hígado, páncreas, intestino grueso (yeyuno e íleon) y ano; encargados del proceso de la digestión de alimentos y la absorción de estos es decir, nutrición.

Su función principal según los primeros estudios de anatomía y fisiología, es la de transportar alimentos, secretar jugos gástricos y permitir la absorción de los alimentos, es decir, el proceso de digestión y funciones esenciales para nuestro sistema, sin

embargo, existen otras funciones digestivas que no habían sido descubiertas hasta ahora.

Entrevistas realizadas a Profesionales del área de la Salud (Gastroenterólogo y Psicóloga), reafirman en sus respuestas a nuestra Hipótesis. Ambos llegaron a la misma afirmación, indicando que El factor Distrés Laboral está totalmente relacionado en los pacientes con Síndrome de Intestino Irritable, agregando que la mayoría de los pacientes que tienen este Síndrome presentan un cuadro de Distrés Laboral, lo que en muchos casos agrava la Sintomatología del Síndrome.

Otro punto que afirmaron los Profesionales, fue el de los malos hábitos alimentarios, indicando que tanto el elevado consumo de alimentos altos en Grasas Saturadas, Colesterol, Azúcares Refinados y la baja ingesta de Frutas, Verduras y Agua, están totalmente relacionados con los síntomas del Síndrome de Intestino Irritable, aumentando así la incidencia de dicha patología.

Alcance y diseño de la investigación

Alcance Correlacional Descriptivo no experimental:

Correlacional:

La finalidad de la investigación es conocer la relación que existe entre el Síndrome de Intestino Irritable, Distrés Laboral y malos Hábitos alimentarios. Al evaluar el grado de asociación entre estas variables, mediante entrevistas realizadas a personas diagnosticadas con Síndrome del Intestino Irritable se busca analizar dicha vinculación.

Descriptivo no experimental:

Consiste en describir los fenómenos, situaciones, contextos y eventos relacionados con el Síndrome del Intestino Irritable, Estrés y malos hábitos alimentarios, detallar como son y cómo se manifiestan. Se busca especificar las características y los perfiles de personas diagnosticadas con Síndrome Intestino Irritable, para mostrar con precisión las dimensiones del fenómeno.

Se analiza la realidad y se observa la situación de cada entrevistado.

Diseño Fenomenológico:

La investigación se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de las personas diagnosticadas con el Síndrome del Intestino Irritable y los factores que se buscan relacionar.

Población y Muestra.

Población:

- Hombres y Mujeres entre 18 a 65 años de edad con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable, residentes en Santiago de Chile, Usuarios Metro Línea 1-2, Estación Los Héroes.
- Hombres y Mujeres entre 18 a 65 años de edad, residentes en Santiago de Chile con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable, Trabajadores Administrativos y Auxiliares de Alimentación, de Escuela de Gendarmería de Chile del General Manuel Bulnes Prieto.

Muestra:

Hombres y Mujeres entre 18 a 65 años de edad que compartan los siguientes Factores:
(20 personas, 10 mujeres y 10 hombres).

- Síndrome del intestino irritable diagnosticado.
- Distrés Laboral
- Malos Hábitos Alimentarios.
- Profesionales del Área de Salud (Gastroenterólogo y Psicólogo)

Variable de estudio.

Variables.

- SII Diagnosticado
- Edad.
- Sexo
- Distrés Laboral.
- Malos Hábitos Alimentarios

Tabla 1 “Variables”

Según Naturaleza	
Cualitativas.	Diagnóstico de SII Distrés Laboral.
Cuantitativas	Edad. Malos Hábitos Alimentarios.
Según Valores que presentan realización	
Variables Continua	Malos Hábitos Alimentarios

Variables Discretas.	Distrés Laboral.
Según su posición y relación en la Hipótesis	
Variables Dependientes	Síndrome de Intestino Irritable Diagnosticado
Variable Independiente	Distrés Laboral Malos Hábitos Alimentarios
Según Su Nivel de Abstracción	
Generales	Distrés Laboral
Intermedios	Malos Hábitos Alimenticios
Empíricos	Sexo Edad Síndrome de Intestino Irritable Diagnosticado.

Según escala de Medición	
Nominal.	Sexo Hábitos Alimenticios.

Síndrome de Intestino Irritable Diagnosticado:

La muestra total debe estar diagnosticada con el Síndrome de Intestino Irritable, ya que es la variable fundamental para poder realizar este estudio. Se buscan los Factores comunes en los pacientes que presentan esta patología.

Edad:

Es una variable nos permite identificar la incidencia de esta patología según el grupo etario.

Sexo:

Identificar la prevalencia del Síndrome Intestino Irritable según el sexo.

Distrés Laboral:

Es un factor que puede afectar en la duración o complicación de la Sintomatología de los pacientes con Síndrome del Intestino Irritable diagnosticado. Se busca Identificar la

presencia del Distrés Laboral en los pacientes con Síndrome del Intestino Irritable diagnosticado.

Malos Hábitos Alimenticios:

Al igual que al Distrés Laboral este factor puede afectar en la duración o complicación de la Sintomatología de los pacientes con Síndrome del Intestino Irritable diagnosticado.

Se busca determinar los hábitos alimentarios más comunes en los pacientes diagnosticados con Síndrome de Intestino Irritable.

Hipótesis.

Distrés Laboral y Malos Hábitos alimentario podrían estar presentes en pacientes diagnosticados con Síndrome de Intestino Irritable.

Instrumentos de la recopilación de datos.

Entrevistas:

La entrevista cualitativa es más íntima, flexible y abierta, En la entrevista, a través de las preguntas y respuestas, se logra una comunicación y la construcción conjunta de significados respecto a un tema (Janesick, 1998, p 35).

Entrevista a Profesionales (ANEXO 1):

Se considera la confiabilidad de los entrevistados según sus respuestas dada en dicha entrevista, la cual se analizarán las dos entrevistas para ver si existe alguna aproximación en las respuestas de ambos profesionales. Si las respuestas concuerdan según nuestro criterio, nuestra entrevista será confiable, y en caso de que los dos profesionales no concuerden en sus respuestas, se entrevistaría a otros profesionales para llegar a una conclusión final.

En el proceso de recolección de datos la validez se obtendrá a raíz de la estandarización y análisis de las respuestas de los profesionales entrevistados.

Entrevista a Pacientes (ANEXO 2):

Se considera la confiabilidad de los entrevistados según sus respuestas personales dada en dicha entrevista, se analizarán para ver si existe alguna aproximación en sus respuestas. Si las respuestas concuerdan favor a nuestra Hipótesis, nuestra entrevista será confiable.

En el proceso de recolección de datos la validez se obtendrá a raíz de la estandarización y análisis de las respuestas de los pacientes entrevistados.

Metodología de aplicación de Instrumentos.

Entrevista a Profesionales:

Este método de recolección de datos será realizado a dos profesionales en el área de la salud, un Gastroenterólogo y Psicólogo, a los cuales se les consultará sobre sus experiencias entre sus diversos puntos de vista en el Síndrome de Intestino Irritable, Distrés Laboral y Malos Hábitos Alimentarios.

La finalidad de estas entrevistas es encontrar la mayor correlación que exista en las respuestas de los profesionales de la salud y esto asociarlo a nuestra investigación bibliográfica, obteniendo de este modo las conclusiones de nuestro estudio.

Entrevista a Pacientes:

Este método de recolección de datos será realizado a 20 pacientes diagnosticados con Síndrome Irritable, 10 hombres y 10 mujeres, a los cuales se les consultará sobre sus experiencias entre sus diversos puntos de vista en el Síndrome de Intestino Irritable, Distrés Laboral y Malos Hábitos Alimentarios.

Cartas de Autorización (ANEXO 3)

Carta de consentimiento informado (ANEXO 4).

Descripción de Procedimientos de Análisis.

Entrevistas a Profesionales:

Al obtener las respuestas de los profesionales de la salud entrevistados, se Analizan los resultados para avalar o validar nuestra hipótesis. Este puntaje final se comparara entre ambos profesionales, para ver el nivel de congruencia de las respuestas y así generar una información viable y concreta.

Entrevistas a Pacientes:

Se Analizan los datos según el “elemento de Tipo Likert”, asignando un puntaje a cada respuesta “Escala Tipo Likert” (ANEXO 5). Para las entrevistas a los pacientes, se asignaran diferentes categorías atendiendo los tres temas principales planteados en la investigación: Síndrome de Intestino Irritable (SII), Distrés Laboral (DL) y Malos Hábitos Alimentarios (MHA). En cada categoría se discriminaron una serie de subcategorías respondiendo a indicadores aportados por los distintos informantes y vinculados directamente con los temas principales seleccionados detallados en la Siguiete tabla (Tabla 1):

Tabla 2: Categorías y Subcategorías.

Para la presentación de los resultados e interpretación de las entrevistas, se realizara un análisis en base a las subcategorías que se definen a continuación (Tabla 2).

Categorías	Código	Subcategorías
Síndrome de Intestino Irritable	SII	Diarrea.
		Constipación
		Mixto.
Distrés Laboral	DL	Horario Extenso
		Trayecto Extenso al Trabajo.
		Horario de colación
Malos Hábitos Alimentarios.	MHA	Consumo de alimentos grasos
		Consumo de Fruta y Verdura
		Consumo de Agua.

Tabla 3: Definición de las Subcategorías.

Síndrome Intestino Irritable.	
Subcategoría	Definición
Diarrea	El paciente cursa con deposiciones líquidas más de una vez a la semana.
Constipación	El paciente cursa con deposiciones duras, secas y falta de defecación.
Mixto	El paciente cursa con cuadros intermitentes de ambas subcategorías.

Distrés Laboral

Subcategorías	Definición
Horarios Extensos	Trabaja más de 8 horas diarias (Horas Extraordinarias)**
Trayecto Extenso al trabajo.	Traslado dificultoso.
Horario colación	Horario de alimentación inferior a 30 minutos.

Malos Hábitos Alimentarios.

Consumo de alimentos grasos	Consume frituras más de 3 veces a la semana
Consumo de Fruta y Verdura	Consume menos de 5 Frutas y Verduras al día. (Indicando la cantidad en porciones de los alimentos).
Consumo de Agua.	Consumo de agua influye en la sintomatología del SII.**

** Estas Subcategorías serán analizadas con el elemento de Tipo Likert y la Escala Tipo Likert, la cual cuenta con 2 preguntas con un puntaje máximo de 5 puntos cada pregunta.

Para evaluar la Subcategoría del Consumo de Frutas y Verduras, utilizaremos una tabla de porciones en medida caseras, así el paciente podrá identificar las porciones que consume y el análisis de la subcategoría será más exacto.

Tabla 4: Porciones en Medidas Casera de las Frutas y Verduras.

Verduras de Libre Consumo

Lechuga, apio, repollo, achicoria, ajo, penca, rabanito, pepino, acelga y espinaca cruda, cochayuyo.	Consumo Libre (1 porción= 1 taza)
--	-----------------------------------

Verduras Grupo 2: Consumo General

ALIMENTOS	MEDIDAS CASERAS
Acelga Cocida	½ taza
Alcachofa	1 und pequeña
Betarraga	½ taza
Brócoli	1 taza
Champiñones	¾ taza
Coliflor	1 taza
Esparrago	5 unidades
Espinaca Cocida	½ taza
Porotos Verdes	¾ taza
Zanahoria	1 taza

Zapallo Italiano	1 taza
Zapallo	½ taza
Cebolla	¾ taza
Tomate	1 und pequeña

Frutas

ALIMENTOS	MEDIDAS CASERAS
Cerezas	15 unidades
Chirimoya	¼ unidad
Ciruela	3 unidades
Damasco	3 unidades
Durazno	1 unidad
Frambuesas	1 taza
Frutillas	1 taza
Kiwi	2 unid pequeñas
Manzana	1 unidad
Melón	1 taza
Naranja	1 unidad

Papaya	3 unid pequeñas
Pepino	1 unidad
Pera	1 unidad
Plátano	½ unidad
Tunas	2 unid pequeñas

Capítulo IV

Presentación y Análisis de Resultados.

Análisis e interpretación según categorías.

Mujeres

Al obtener los resultados de la **Población Femenina Entrevistada** los resultados fueron los siguientes.

Síndrome Intestino Irritable.

- Diarrea: 0/10 pacientes presenta un cuadro de diarrea dentro de las 3 últimas semanas
- Estreñimiento: 6/10 pacientes presenta un cuadro de estreñimiento dentro de las 3 últimas semanas
- Mixto: 1/10 pacientes presenta un cuadro de diarrea/estreñimiento dentro de las 3 últimas semanas
 - 3/10 pacientes no presentan dificultad para defecar.

Distrés Laboral.

- Horarios Extensos:
 - 5/10 pacientes están Totalmente de acuerdo con la relación que existe entre la carga laboral y el aumento de la sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable.
 - 4/10 pacientes está de acuerdo con la relación que existe entre la carga laboral y el aumento de la sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable.
 - 1/10 pacientes está ni de acuerdo ni desacuerdo con la relación que existe entre la carga laboral y el aumento de la sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable.
- Trayecto Extenso al trabajo:
 - 7/10 pacientes encontraron sus trayectos conflictivo o dificultoso, refiriéndose a la poca frecuencia de micros y a la aglomeración en el metro.
 - 3/10 pacientes encontraron sus trayectos Normales (no dificultoso) indicando que vivían cerca de su trabajo o que solo tomaban una
 - micro.
- Tiempo de colación: El promedio que los entrevistados demoran en comer es de 36,5 minutos.

Malos Hábitos Alimentarios.

- Consumo de alimentos grasos
 - 5/10 pacientes consume menos de 3 veces por semana frituras.
 - 4/10 paciente consume más de 3 veces por semana.
 - 1/10 pacientes No consume frituras.
- Consumo de Fruta y Verdura
 - 1/10 pacientes consume 5 o más frutas y verduras al día, indicando las porciones en la tabla 3 (Porciones en Medida Casera de Frutas y Verduras)
 - 6/10 pacientes consume menos de 5 Frutas y Verduras al día, indicando las porciones en la tabla 3 (Porciones en Medida Casera de Frutas y Verduras)
 - 3/10 pacientes no consume Frutas y Verduras al día.
 - 9/10 Pacientes no consume las cantidades de Frutas y Verduras recomendada por el MINSAL (Programa 5 al día).
- Consumo de agua.
 - 6/10 Pacientes está Totalmente de acuerdo con la relación de baja ingesta de agua y el aumento de la sintomatología del SII.
 - 4/10 Pacientes está de acuerdo con la relación de baja ingesta de agua y el aumento de la sintomatología del SII.

Hombres.

Al obtener los resultados de la **Población Masculina Entrevistada** los resultados fueron los siguientes.

Síndrome Intestino Irritable.

- Diarrea: 0/10 pacientes presenta un cuadro de diarrea dentro de las 3 últimas semanas
- Estreñimiento: 4/10 pacientes presenta un cuadro de estreñimiento dentro de las 3 últimas semanas
- Mixto: 0/10 pacientes presenta un cuadro de diarrea/estreñimiento dentro de las 3 últimas semanas
 - 6/10 pacientes no presentan dificultad para defecar.

Distrés Laboral.

- Horarios Extensos:
 - 1/10 pacientes están Totalmente de acuerdo con la relación que existe entre la carga laboral y el aumento de la sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable.

- 5/10 pacientes está de acuerdo con la relación que existe entre la carga laboral y el aumento de la sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable.
- 4/10 pacientes está ni de acuerdo ni desacuerdo con la relación que existe entre la carga laboral y el aumento de la sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable.
- Trayecto Extenso al trabajo:
 - 10/10 pacientes encontraron sus trayectos conflictivo o dificultoso, refiriéndose a la poca frecuencia de micros y a la aglomeración en el metro.
- Tiempo de colación: El promedio que los entrevistados demoran en comer es de 57 minutos.

Malos Hábitos Alimentarios.

- Consumo de alimentos grasos
 - 1/10 pacientes consume menos de 3 veces por semana frituras.
 - 9/10 paciente consume más de 3 veces por semana.
- Consumo de Fruta y Verdura
 - 0/10 pacientes consume 5 o más frutas y verduras al día.
 - 10/10 pacientes consume menos de 5 Frutas y Verduras al día.

- Todos los hombres no consumen las Frutas ni Verduras recomendadas por el MINSAL (programa 5 al día).
- Consumo de agua.
 - 1/10 Pacientes está Totalmente de acuerdo con la relación de baja ingesta de agua y el aumento de la sintomatología del SII.
 - 8/10 Pacientes está de acuerdo con la relación de baja ingesta de agua y el aumento de la sintomatología del SII.
 - 1/10 pacientes está ni de acuerdo ni desacuerdo con la relación de baja ingesta de agua y el aumento de la sintomatología del SII.

Análisis de la población general entrevistada.

Síndrome Intestino Irritable.

- Diarrea:
 - 0/20 pacientes presentan cuadros de diarreas en las últimas 3 semanas.
- Constipación:
 - 10/20 pacientes presentan cuadros de constipación en las últimas 3 semanas.
- Mixto:
 - 1/20 pacientes presentan ambos cuadros dentro de las últimas 3 semanas.

- Normal:
 - 9/20 pacientes no presentan cuadros diarrea ni constipación en las últimas 3 semanas

Distrés Laboral.

- Horarios Extensos:
 - 6/20 pacientes están Totalmente de acuerdo con la relación que existe entre la carga laboral y el aumento de la sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable.
 - 9/20 pacientes está de acuerdo con la relación que existe entre la carga laboral y el aumento de la sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable.
 - 5/20 pacientes está ni de acuerdo ni desacuerdo con la relación que existe entre la carga laboral y el aumento de la sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable.
- Trayecto Extenso al trabajo:
 - 17/20 pacientes encontraron sus trayectos conflictivo o dificultoso, refiriéndose a la poca cantidad de micros y a la aglomeración en el metro.
 - 3/20 pacientes encontraron su trayecto sin dificultades o normales.
- Tiempo de colación: El promedio que los entrevistados (20 pacientes) demoran en comer es de 46,8 minutos.

Malos Hábitos Alimentarios.

- Consumo de alimentos grasos
 - 6/20 pacientes consume menos de 3 veces por semana frituras.
 - 13/20 paciente consume más de 3 veces por semana.
 - 1/20 pacientes no consume Frituras.
- Consumo de Fruta y Verdura
 - 1/20 pacientes consume 5 o más frutas y verduras al día.
 - 16/20 pacientes consume menos de 5 Frutas y Verduras al día.
 - 3/20 pacientes no consumen ni Frutas ni Verduras al día.
 - 19/20 Pacientes no consume las cantidades de Frutas y Verduras recomendada por el MINSAL (Programa 5 al día).
- Consumo de agua.
 - 7/20 Pacientes está Totalmente de acuerdo con la relación de baja ingesta de agua y el aumento de la sintomatología del SII.
 - 12/20 Pacientes está de acuerdo con la relación de baja ingesta de agua y el aumento de la sintomatología del SII.
 - 1/20 pacientes está ni de acuerdo ni desacuerdo con la relación de baja ingesta de agua y el aumento de la sintomatología del SII.

Para la diferenciación de los datos según sexo obtenidos, se utiliza una tabla comparativa, indicando los resultados el análisis de la muestra total. (Tabla 4)

Tabla 5, “Comparación de resultados de la entrevista según Sexo”

Subcategorías	Mujeres	Hombres	Análisis
Diarrea	0/10	0/10	Sintomatología Ausente en la población total entrevistada.
Constipación	6/10	4/10	Existe mayor prevalencia en mujeres que en hombres el estreñimiento en pacientes con SII
Mixta	1/10	0/10	Solo una mujer presenta ambos síntomas en población total.
Existe Relación Horarios extensos/Sintomatología.	9/10	6/10	Las mujeres creen más que los hombres entre la relación entre que existe entre los horarios extensos y el aumento de la sintomatología
Trayectos extensos.	7/10	10/10	Los hombres indican que tienen trayectos dificultosos desde su casa a su trabajo y viceversa.
Consumo de alimentos grasos	9/10	10/10	Tantos Mujeres como hombres tienen un elevado consumo de alimentos grasos y frituras.

Bajo Consumo de frutas y Verduras	9/10	10/10	Tantos Mujeres como hombres tienen un bajo consumo de porciones de Frutas y Verduras.
Existe Relación Agua/Sintomatología.	9/10	9/10	Tantos Mujeres como hombres creen que existe una relación entre el bajo consumo de agua y el aumento de la sintomatología del síndrome.

Análisis según escala tipo Likert

Existe Relación Horarios extensos/Sintomatología

Pregunta 1	Mujeres	Hombres
Puntaje	3	3
Puntaje	4	4
Puntaje	4	4
Puntaje	5	3
Puntaje	5	4
Puntaje	4	3
Puntaje	5	4
Puntaje	5	3
Puntaje	5	4
Puntaje	4	5
Promedio	4,4	3,7
Moda	5	4
Porcentaje	88%	74%

Existe Relación Agua/Sintomatología

Pregunta 2	Mujeres	Hombres
Puntaje	5	4
Puntaje	5	4
Puntaje	5	4
Puntaje	5	4
Puntaje	5	3
Puntaje	4	5
Puntaje	5	4
Puntaje	5	4
Puntaje	5	4
Puntaje	5	4
Promedio	4,9	4
Moda	5	4
Porcentaje	98%	80%

Capítulo V

Conclusión Y Discusión.

Discusión.

"El síndrome de intestino irritable (SII) sigue siendo la primera causa de consulta en gastroenterología y medicina general en el país" (Dra. Madrid, Ana María, 2008, GastrotecChile).

El objetivo principal de la investigación es Analizar la Relación y existencia del Distrés laboral y la mala alimentación en pacientes con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable, por lo que se utilizó un diseño fenomenológico, es decir, el enfoque principal es la experiencia individual y subjetiva de los pacientes con diagnóstico de Síndrome Intestino Irritable y evaluando la existencia y la relación de los factores con él Síndrome.

La muestra utilizada es de 20 pacientes; 10 Hombres y 10 Mujeres con diagnóstico de Síndrome de intestino Irritable, entre 18 y 65 años de edad, Mediante la entrevista se examinó las respuestas de cada uno para establecer similitudes y/o diferencias entre ellos y establecer relación con el Síndrome de Intestino Irritable para corroborar la presencia de Distrés Laboral y Malos Hábitos Alimentarios en dichos pacientes.

Entre las limitaciones principales de la investigación se encuentran la subjetividad de la experiencia personal de cada paciente, ya que las preguntas de la entrevistas son

principalmente percepciones y criterio personal con respecto a su experiencia con el Síndrome de Intestino Irritable y su respectiva sintomatología.

Otras de las limitaciones importantes es la variación de la alimentación de los pacientes, aunque el análisis de la entrevista, se interpretó de la manera más exacta con respecto al consumo de Frutas/Verduras (porciones) y Alimentos grasos o Frituras. Es importante destacar que esta variable puede ser muy cambiante en ocasiones particulares que no fueron consideradas en este estudio, como por ejemplo, comidas especiales (fiesta, reuniones) y días especiales (fines de semanas, feriados, festivos). En el presente estudio el paciente se entrevistó en un contexto laboral con fines particulares de la investigación, por lo que dejamos abierto un nuevo tema de investigación para evaluar el aumento de la sintomatología en pacientes con Síndrome de Intestino Irritable en días y/u ocasiones especiales en los que la comida y la cantidad ingerida de esta no es la habitual.

Dentro de los resultados más destacados encontramos que la mitad de los pacientes cursa un cuadro estreñimiento y aproximadamente la otra mitad de la muestra se encuentra sin ninguna dificultad para defecar, este resultado puede generar controversia.

¿Qué hace que algunos pacientes tengan problemas para defecar y otros no?

Según el Doctor Javier Rosales Ruíz (2015) El Síndrome de Intestino Irritable se refiere a que el colón tiene una forma diferente de respuesta a diferentes estímulos que pueden ser dieta, estrés y refleja un trastorno del funcionamiento manifestado principalmente por dolor abdominal, sensación de distensión, presencia de gases y trastorno en el hábito intestinal.

Concordando con el Doctor Rosales, los factores que influyen en las diferentes sintomatologías son los factores de Estrés y Alimentación; argumentación que verifica nuestra hipótesis y los resultados obtenidos.

Sumado a esto, encontramos a casi la totalidad de la muestra con un consumo de Frutas y Verduras inferior a las recomendaciones de MINSAL (5 porciones diarias).

Según publicaciones de la Facultad de Agronomía de la UBA, Los consumos de Hortalizas y Frutas en diferentes grupos de población siguen siendo menores a los recomendados guías alimentarias de organismos científicos académicos, presentando así una brecha negativa.

La alimentación también tiene un peso significativo en la aparición del estreñimiento, pues se sabe que una dieta baja en fibra y alta en harinas y azúcares constituye un factor de riesgo, lo cual es frecuente entre los adolescentes y universitarios. En el presente estudio los factores anteriores tuvieron significancia estadística, lo cual muestra que es importante incentivar la

ingesta de una dieta equilibrada que no esté centrada solo en carbohidratos y promover el consumo de frutas y verduras como fuente de fibra en los jóvenes (Ángel, Arango y Smith, 2014).

Estos estudios revisados teóricamente concuerdan con nuestros resultados de baja ingesta de Frutas y Verduras y malos hábitos Alimentarios (alta ingesta de Comidas Grasas y frituras), fortaleciendo nuestra Hipótesis y Corroborando los datos obtenidos en las entrevistas.

Con respecto con la variable de Distrés Laboral, los resultados obtenidos en esta investigación, indican que casi la totalidad de la muestra está de acuerdo y totalmente de acuerdo con el aumento de la sintomatología de Síndrome de Intestino Irritable en horarios extensos de trabajo (Horas Extraordinarias). Resultado que se suma a la teoría planteada por el Doctor Rosales anteriormente mencionado que asegura que el estrés es un factor importante en la sintomatologías del Síndrome de Intestino Irritable.

Esta teoría también fue Confirmada por nuestros profesionales entrevistados, el Gastroenterólogo, Mauricio Gonzales, Hospital de Carabineros DIPRECA y la Psicóloga Claudia Pérez, Centro Medico y de Diagnostico Maipo Salud, ambos indican que la vida laboral de hoy en día es un factor determinante en la Sintomatología del Síndrome, también así los malos hábitos Alimentarios como la poca ingesta de Frutas y Verduras. Fortaleciendo aún más nuestra hipótesis.

El trayecto dificultoso es un factor que influye directamente en el estrés de la población en estudio. El resultado de la subcategoría “trayecto dificultoso” revela que más de la mitad de entrevistados indico tener un trayecto dificultoso y complicado desde su casa al trabajo y viceversa; con alto tiempo de espera, poca frecuencia y bastante aglomeración, estímulo que aumentan los niveles de estrés, Así lo indica el Decano de la UDD, Pablo Allard, expresando que el transporte público hoy cumple un rol social y en hora punta funciona a un nivel de estrés.

Es importante reiterar que el Síndrome de Intestino Irritable es una enfermedad en la cual se desconoce la causa exacta de su aparición y solo existe un conjunto de criterios diagnósticos que pueden ser ambiguos y diferentes en cada paciente; sin embargo, en este estudio podemos deducir que el Distrés Laboral y los Malos Hábitos Alimenticios están presentes en los pacientes con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable, por lo que corroboramos nuestra Hipótesis inicial a través de los resultados obtenidos, las entrevistas a los profesionales y los fundamentos teóricos recopilados.

Conclusión.

El objetivo principal o fundamental de la investigación es Analizar la Relación y existencia del Distrés laboral y la mala alimentación en pacientes con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable, Hombres y Mujeres entre 18 a 65 años residentes en Santiago de Chile, Usuarios Metro Línea 1-2, Estación Los Héroes y a los Trabajadores Administrativos y Auxiliares de Alimentación, de Escuela de Gendarmería de Chile del General Manuel Bulnes Prieto.

Se identificó que los problemas gastrointestinales más comunes en los pacientes con Síndrome de Intestino irritable en la población entrevistada, fueron los cuadros de constipación recurrentes, un 50% de la población entrevistada presenta un cuadro de estreñimiento en las últimas 3 semanas y solo el 30% de los pacientes no presenta cuadros gastrointestinales, generalmente estos últimos a raíz de cambios de hábitos alimentarios después del diagnóstico del Síndrome.

En relación a la alta incidencia de Constipación, la población entrevistada indica que está completamente de acuerdo o de acuerdo con la relación que existe entre el bajo consumo de agua y un aumento de los síntomas del Síndrome (constipación) con un porcentaje de un 95% de aceptabilidad a la relación Agua/Síntomas, y solo un 5% indica que no está ni de acuerdo ni desacuerdo con la relación Agua/síntomas. Según

diferenciación de sexo, ambos creen que existe esta relación, las mujeres y hombres tienen un 98% y 80% respectivamente de aprobación a la relación planteada.

Con respecto al tema laboral, a los entrevistados indicaron que una de sus mayores complicaciones laborales es el trayecto hacia su trabajo, por la poca frecuencia de la locomoción colectiva, la saturación en los microbuses y metro, la aglomeración del tráfico en los horarios puntas y el elevado precio de la locomoción, asignando así que el 85% de los entrevistados asegura que su trayecto desde su casa al trabajo y viceversa es conflictivo o dificultoso y solo un 15% de los entrevistados encuentran que su trayecto desde su casa al trabajo y viceversa es normal o sin dificultad, por diferentes factores como el vivir cerca del trabajo o solo tomar un microbús a su dirección.

Siguiendo en el ámbito laboral, la población entrevistada indica que está completamente de acuerdo o de acuerdo con la relación que existe entre horarios extensos de trabajos (horas extraordinarias) y el aumento de los síntomas de los pacientes con Síndrome del Intestino Irritable diagnosticado, con un porcentaje de un 75% y solo un 25% indica que no está ni de acuerdo ni desacuerdo con la relación Horarios extensos/Síntomas. Según diferenciación de sexo, ambos creen que existe esta relación, las mujeres y hombres tienen un 88% y 74% respectivamente de aprobación a la relación planteada.

Los malos hábitos alimentarios en la población encuestada está totalmente marcada, expresando que un 65% de la población consume más de 3 veces por semana alimentos grasos o frituras, aumentando así complicaciones en el estado nutricional de los pacientes. Tan solo el 5% de los entrevistados no consume frituras o alimentos grasos y el 30% restante consume menos de 3 alimentos grasos o frituras a la semana.

Abarcando nuevamente en los malos Hábitos Alimentarios, el consumo de Frutas y Verduras en la población entrevistada está bastante alejado a las recomendaciones (5 porciones de Frutas y Verduras al día), marcando una tendencia que arrastra hace años en nuestro país. En nuestro estudio la población que consumió más de 5 porciones de Frutas y Verduras al día fue solo el 5% de la población, eso se refleja a solo una persona, el 80% de los entrevistados consume menos de 5 porciones Frutas y Verduras al día y el 15% no consume nada de Frutas ni Verduras.

El 95% de la población entrevistada no consume las 5 porciones recomendadas de Frutas y Verduras, y 65% de la población consume más de 3 frituras o alimentos grasos en la semana. Esto puede concluir que la población estudiada tienen presente los malos hábitos alimentarios aunque ya tengan diagnosticado el Síndrome del Intestino Irritable, solo el 5% de ambos hábitos consume los recomendado, y siguen las recomendaciones indicadas por los profesionales de la salud al momento del diagnóstico del Síndrome, modificando sus hábitos alimentarios.

Respondiendo a nuestras preguntas al inicio de la nuestra investigación,

¿Existe relación entre el Distrés laboral y la mala alimentación en pacientes con diagnóstico SII?

En base a todos los datos obtenidos, las entrevistas realizadas a los profesionales y las recopilaciones de los estudios teóricos, todos concuerdan en que tanto el Distrés Laboral (o estrés en algunos estudios) y los Malos Hábitos Alimentario están presente en la mayoría de la población diagnosticada con el Síndrome de Intestino Irritable, a raíz de no seguir las recomendaciones indicadas por los profesionales (nutricionistas y doctores) al momento del diagnóstico del Síndrome. Nuestro estudio identifico que tanto el Distrés Laboral como los hábitos alimentarios están presentes en la población diagnosticada, aumentando así los cuadros de la sintomatología como es el caso del estreñimiento.

En la problemática planteada ¿Por qué Chile presenta una elevada población con diagnóstico de SII? , nuestros resultados indican que todos los pacientes presentan problemas de Malos Hábitos Alimentarios y algunos problemas de estrés ya sea laboral o social (trayecto dificultoso), por ende se puede plantear que si la mayoría de los pacientes diagnosticados presenten estos factores, es probable que estos malos Hábitos Alimentarios y complicaciones de estrés, lleven bastante tiempo incluso antes

del diagnóstico del Síndrome, por ende estos factores pueden ser desencadenantes del Síndrome del Intestino Irritable.

Siguiendo con las problemáticas, la siguiente ¿Cuáles son las vivencias de los entrevistados en relación Distrés laboral?, en las entrevistas más de la mitad refieren que tiene un trayecto dificultoso o complicado desde su casa al trabajo y viceversa, también la mayoría indica que está de acuerdo o totalmente de acuerdo con la relación de horarios extensos y el aumento de la sintomatología del Síndrome de Intestino Irritable. Es correcto afirmar que casi en la totalidad de los pacientes se presenta un cuadro de estrés relacionado al ámbito laboral, principalmente asociado al trayecto dificultoso y al exceso de horas de trabajo.

Con respecto a nuestra problemática, ¿Existe negligencia de la población Chilena en relación a su alimentación?, basados en los resultados obtenidos en nuestra investigación, nos demuestran una tendencia de mala alimentación en la mayoría de la población entrevistada; con una alta población con un elevado consumo de alimentos grasos y fritura, sumado a estos datos se distingue una cantidad de consumo de Frutas y Verduras inferior a las porciones recomendadas por distintas entidades nutricionales (5 Frutas y Verduras al día). En análisis, los malos hábitos alimentarios en la muestra entrevistada, demuestra una total negligencia o falta de interés por una alimentación más saludable.

Para responder ¿Por qué el SII es cada vez más común en nuestra población?, se necesitó analizar los datos obtenidos en nuestra investigación, los cuales indican que los malos hábitos alimentarios y el Distrés laboral están presente en la mayoría de los pacientes con Síndrome de Intestino Irritable entrevistados, lo que nos lleva a pensar que en la vida actual, la elevada cifra de habitantes que tienen malos hábitos alimentarios (ingesta elevada de grasas, frituras, azúcares y la baja ingesta de alimentos saludables como las Frutas y verduras, fibra y agua). Sumado a esto, el estrés que presenta la población actual debido a múltiples factores como factores socioeconómicos, factores familiares y el que nos compete a nosotros los factores laborales, modifican el día a día de nuestras vidas. Estos factores más la mala alimentación identificada en nuestro estudio nos demuestra una eleva la incidencia de padecer el Síndrome de Intestino Irritable.

Finalizando se identificó en la población entrevistada, que la constipación tanto en mujeres como hombres fue la sintomatología predominante con un 30% y un 20% respectivamente de la población total. Esto lo podemos asociar a una baja ingesta de frutas y verduras, lo que en los datos obtenidos demuestra que tanto las Mujeres y Hombres no consumen los recomendado, siendo un 95% y un 100% respectivamente la población total que no consume las porciones recomendada.

Bibliografía.

Acta Médica Peruana (2012 Junio). Probiótico, Prebióticos y Simbióticos en el Síndrome de Intestino Irritable.

http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S172859172012000200009&script=sci_arttext

Artículo de revisión (2003 Noviembre). Las etapas del proceso de investigación.

<http://webpersonal.uma.es/~jmpaez/websci/BLOQUEI/Docul/Etapas.pdf>

Artículo de revisión (2000). Preparación de un trabajo de investigación para su publicación: Discusión y Conclusión. (pág. 153-154).

<http://seeiuc.com/investig/4discu.pdf>

Artículo de revisión (2005). Síndrome de intestino irritable diagnóstico y tratamiento
Revisión concisa. (pág. 189-194)

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rgp/v25n2/a08v25n1>

Cecilia Carrasco Oñate (2001) Estrés Laboral (9na Edición). Chile. Editorial LOM Ediciones.

Dr. Juan Francisco Miquel P. Departamento de Gastroenterología, Facultad de Medicina Pontificia Universidad Católica de Chile (2001 Abril 4), Síndrome de Intestino Irritable, Curso Integrado de Clínicas Médico Quirúrgicas, Apuntes de clases del Capítulo de Gastroenterología.

http://escuela.med.puc.cl/paginas/Cursos/cuarto/Integrado4/Gastro4/Ap_Gastro_12.html

Dr. Manuel Álvarez Lobos / Dr. Juan Francisco Miquel P., gastroenterólogos Red Salud UC. Síndrome del Intestino Irritable. Consultado (2015 Octubre)

http://redsalud.uc.cl/ucchristus/VidaSaludable/Glosario/S/sindrome_del_intestino_irritabl e.act

Dr. Sergio Carvajal, Gastroenterólogo de Clínica Santa María. (2009 septiembre 21) Intestino Irritable.

http://www.clinicasantamaria.cl/noticias/noticia_muestra.asp?new=481

Guía Global de la Organización Mundial de Gastroenterología (2009 Abril 20), Síndrome de Intestino Irritable una perspectiva mundial (pág. 2-23)

http://www.worldgastroenterology.org/assets/downloads/es/pdf/guidelines/20_irritable_bowel_syndrome_es.pdf

Guías Mundiales de la Organización Mundial de Gastroenterología (2010 Noviembre), Estreñimiento una perspectiva Mundial. (pág. 1-15)

<http://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/constipation-spanish-2010.pdf>

Guía de Práctica Clínica Manejo del Paciente con SII (2005 Septiembre). Síndrome del Intestino Irritable (pág. 9-88)

<http://es.cochrane.org/sites/es.cochrane.org/files/uploads/sii.pdf>

Instituto de Trastornos Funcionales y Motores Digestivos, Unidad de Gastroenterología y Hepatología, Departamento de Medicina, Psiquiatría y Dermatología. Universidad de Zaragoza (2013 Enero). Síndrome de Intestino Irritable (pág. 523-558)

http://www.aegastro.es/sites/default/files/archivos/ayudaspracticas/36_Sindrome_de_intestino_irritable.pdf

Krause Dietoterapia (2012). Ingesta: Los Nutrientes y su Metabolismo. (13 Edición). España. Editorial Gea Consultoría Editorial, S.L.

Krause Dietoterapia (2012). Tratamiento Nutricional Medico en los Trastornos Intestinales. (13 Edición). España. Editorial Gea Consultoría Editorial, S.L.

Nicole Salvatierra y Belén Muñoz (2014, Agosto 23). El Metro de Santiago tiene estrés y necesita un respiro. La Cuarta.

<http://www.lacuarta.com/noticias/cronica/2014/08/63-172469-9-el-metro-de-santiago-tiene-estres-y-necesita-un-respiro.shtml>

Minsal (2015) Guías Alimentarias.

<http://elplatodetuvida.minsal.cl/#alimentacion>

Minsal 5 al día, Consultado (2015 noviembre)

<http://www.5aldia.cl/>

Organización Mundial de Gastroenterología (2009). Campaña Mundial de Salud Digestiva.

<http://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/events/WDHD/2009/Venezuela/wdhd-conclusiones-del-foro-venezuela.pdf>

Porciones de Intercambio y Composición Química de los Alimentos de la Pirámide Alimentaria Chilena (1999). Verduras en General, Verduras Libre Consumo, Frutas. (2da Edición) Chile. Editorial Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos.

Revista Colombiana de Enfermería (2009). Prevalencia y Factores de Riesgo de estreñimiento en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Colombiana. (Pág.53-63).

http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/revista_colombiana_enfermeria/volumen9/007-articulo5.pdf

Revista Española de Enfermedades Digestivas (2007 Abril). Opinión de los Médicos Españoles sobre el Síndrome de Intestino Irritable: Resultados de un estudio utilizando el método Delphi.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-01082007000400005

Revista Española de Enfermedades Digestivas (2005 Enero) Síndrome del Intestino Irritable.

http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1130-01082005000100008&script=sci_arttext

Revista de Psicología de la Universidad de Chile (2008 mayo 20). Evaluación de Factores Presentes en el Estrés Laboral.

[http://www.persist.cl/links/descargas/Evaluacion de Factores Presentes en el Estres Laboral.pdf](http://www.persist.cl/links/descargas/Evaluacion_de_Factores_Presentes_en_el_Estres_Laboral.pdf)

Sampieri (2006). Primera Parte Los enfoques cuantitativos y cualitativos en la investigación científica, Tercera Parte El proceso de la Investigación Cualitativa. (4ta Edición). México. Editorial McGraw-HILL Interamericana.

Trastorno de la conducta Alimentaria (2009).Evolución de los Hábitos Alimentarios de la Salud a la Enfermedad por medio de la alimentación. (pág. 956-970)

[http://www.tcsevillla.com/archivos/evolucion de los habitos alimentarios. de la salud a la enfermedad por medio de la alimentacion.pdf](http://www.tcsevillla.com/archivos/evolucion_de_los_habitos_alimentarios_de_la_salud_a_la_enfermedad_por_medio_de_la_alimentacion.pdf)

Anexos.

ANEXO 1: “Entrevista a Profesionales”

Entrevista Gastroenterólogo

Gastroenterólogo, Mauricio Gonzales, Hospital de Carabineros DIPRECA.

1.- ¿Usted cree que hay relación entre síndrome de intestino irritable y Factores psicológicos asociados?

Respuesta: Yo no creo, yo estoy seguro que sí, eso está bien demostrado, desde ya hace larga data de la correlación que existe entre trastornos emocionales y colon irritable por llamarlo así.

2.- ¿Usted cree que llevar una vida saludable se relaciona con un Diagnostico de síndrome de intestino irritable?

Respuesta: Sin duda, está bien demostrado que también lo que no llevan una buena higiene de vida por decirlo así, están más propensos a desarrollar síntomas y vice versa, llevar un buen ejercicio, dieta; hace que al menos las crisis de colon irritable sean menos frecuentes y menos intensas.

3.- ¿Usted cree que el estrés que se lleva hoy en día, es el mayor factor para padecer síndrome de intestino irritable?

Respuestas: Entender de que, no si es el mayor factor, hay que entender de que son múltiples los factores que están involucrados en el intestino irritable, saber que hoy en día también está claro que hay algunas alteraciones inflamatorias en fibras nerviosas terminales en el intestino cosa que no estaba del todo claro hace quince, veinte años, pero hay evidencia de alteración en microfotografías electrónicas de que hay lesiones en intestino irritable, también se ha demostrado de que hay alteraciones en la flora, también se ha demostrado estos factores psicológicos, también se ha demostrado de que hay factores genéticos involucrados. Es decir es un problema de tipo multifactorial, donde el estrés de la actual vida sin duda juega un rol.

4.- ¿Cuál sería el tratamiento más efectivo para aliviar síntomas o erradicar la enfermedad?

Respuesta: Bueno hoy en día es claro que hay que usar terapias dirigidas, entender primero que nada tener muy claro que tipo de colon irritable tiene la persona, si es leve, moderado, severo dependiendo que impacto tiene en su vida, una vez que uno lo tiene claro que tan importante es el colon irritable para esa persona, también saber a qué tipo de colon irritable nos estamos refiriendo, un colon irritable fundamentalmente con dolor, si es un colon irritable fundamentalmente con distensión, un colon irritable fundamentalmente con diarrea, con constipación o mixto y obviamente dependiendo de la gravedad de los síntomas y dependiendo del tipo de manifestación del colon irritable lo que uno va a dejar. Los casos de diarrea uno va a preferir unos analgésicos con

mezcla con diazodiazepina o pacientes que tiene dolor, molestias va elegir unos antiespasmódicos, régimen y vida sana.

Tenemos dieta, tenemos reguladores de la musculatura, tenemos analgésicos, tenemos sedantes, tenemos terapias alternativas, tenemos probiótico, tenemos vida sana, porque no se sabe del todo bien cómo funciona, si se sabe que todos estos factores están interactuando.

Entrevista a Psicóloga

Psicóloga Claudia Pérez, Centro Medico y de Diagnostico Maipo Salud,

1.- ¿Usted cree que hay relación entre síndrome de intestino irritable y Factores psicológicos asociados?

Respuesta: Sí. Mucha relación, porque está más que aprobado ya que no podemos separar a la persona por lo orgánico lo psicológico somos todos seres integrales. Entonces si tiene relación en estar estresados y lo estomacal a estas personas le afecta la parte que tiene más débil.

2.- ¿Usted cree que llevar una vida saludable se relaciona con un Diagnostico de síndrome de intestino irritable?

Respuesta: Si, así es, tiene que ver comer más sano, beber mucho líquido, hacer ejercicio te va a mantener más estable, más saludable y me imagino que también va a tener un organismo más saludable libre de enfermedades de patologías.

3.- ¿Usted cree que el estrés que se lleva hoy en día, es el mayor factor para padecer síndrome de intestino irritable?

Respuesta: Desde la carga laboral que estamos llevando todos hoy en día todos los chilenos, desde el estrés que hay en las calles, la hora de los tacos cierto, algunas personas que se transportan en transporte público, eso nos afecta al organismo, yo

veo aquí mucho estrés, mucho estrés laboral. Los jóvenes están muy estresados el sistema te presiona.

4.- ¿Cuál sería el tratamiento más efectivo para aliviar síntomas o erradicar la enfermedad?

Respuesta: Desde la psicología llevar una vida saludable no cierto, dormir bien, darse pausas de descanso, ojala practicar yoga, meditar eso sería lo ideal, para sobrellevar todo lo que hay en día.

ANEXO 2 “Entrevista a Pacientes”

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 1 Edad: 24 años Sexo: Femenino.

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

Estreñimiento con bastante frecuencia, voy al baño cada 3 días aproximadamente y me cuesta mucho hacer (refiere dolor)

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

- 1- Totalmente en desacuerdo.
- 2- En desacuerdo.
- 3- Ni de acuerdo ni desacuerdo. (3 ptos)
- 4- De acuerdo.
- 5- Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

Terrible...Me demoro 1:15 hrs, tomo micro y metro.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

A veces ocupo los 30 minutos que me dan, pero en ocasiones ocupo menos y a veces lo ocupo para hacer otras cosas.

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

No consumo mucho, generalmente los días sábados.

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo. (5 pts)

7-¿Consumo Frutas y/o Verduras durante el día? (Identificar en la tabla 3)

Todos los días como en el almuerzo ensaladas y durante la tarde consumo una fruta. (, 3 porciones).

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 2 Edad: 35 Sexo: Femenino.

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

Estreñimiento, me duele mucho el estómago y también dolor al defecar.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

6- Totalmente en desacuerdo.

7- En desacuerdo.

8- Ni de acuerdo ni desacuerdo.

9- De acuerdo. (4 pts)

10-Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

No tengo problemas, vivo cerca del trabajo.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

Ocupo la hora completa.

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

Todos los días me compro una sopaipilla a la salida del trabajo.

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

- 6. Totalmente en desacuerdo.
- 7. En desacuerdo.
- 8. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
- 9. De acuerdo.
- 10. Totalmente de acuerdo. (5 pts)

7-¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día? (Identificar en la tabla 3)

No mucho, a lo máximo 2 veces a la semana porque no me alcanza el tiempo. (0 porción diaria).

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 3 Edad: 43 Sexo: Femenino.

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

No, ninguna de las dos, desde el diagnóstico de SII sigo los pasos del médico.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

11-Totalmente en desacuerdo.

12-En desacuerdo.

13-Ni de acuerdo ni desacuerdo.

14-De acuerdo. (4 pts)

15-Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

Complicado, viaja en hora punta en el metro.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

Almuerzo en 20 minutos y descanso en lo que quede de colación.

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

No consumo.

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

11. Totalmente en desacuerdo.

12. En desacuerdo.

13. Ni de acuerdo ni desacuerdo.

14. De acuerdo.

15. Totalmente de acuerdo. (5 pts)

7-¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día?

Sí, todos los días 2 frutas y verduras en el almuerzo y cena. (4 porciones diarias)

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 4 Edad: 48 Sexo: Femenino.

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

Estreñimiento, le costaba ir al baño y tomaba laxante.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

16-Totalmente en desacuerdo.

17-En desacuerdo.

18-Ni de acuerdo ni desacuerdo.

19-De acuerdo.

20-Totalmente de acuerdo. (5 pts)

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

Totalmente dificultoso, vivo al otro extremo de mi trabajo.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

Demoro 25 minutos en comer y en ocasiones salgo hacer trámites.

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

Fin de semana pescado frito y en la semana hamburguesa.

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

16. Totalmente en desacuerdo.

17. En desacuerdo.

18. Ni de acuerdo ni desacuerdo.

19. De acuerdo.

20. Totalmente de acuerdo. (5 pts)

7-¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día?

No me gustan las frutas ni verduras (0 porciones diarias).

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 5 Edad: 62 Sexo: Femenino.

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

Ninguna, no tengo problemas para ir al baño.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

21-Totalmente en desacuerdo.

22-En desacuerdo.

23-Ni de acuerdo ni desacuerdo.

24-De acuerdo.

25-Totalmente de acuerdo. (5 pts)

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

Terrible, tomo 2 micros y el metro para llegar a las 7:30 AM a mi trabajo.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

Almuerzo en 30 minutos y lo demás descanso.

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

Si, los domingos en la casa.

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

21. Totalmente en desacuerdo.

22. En desacuerdo.

23. Ni de acuerdo ni desacuerdo.

24. De acuerdo.

25. Totalmente de acuerdo. (5 pts)

7-¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día?

2 veces en el día frutas (3 porciones).

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 6 Edad: 30 Sexo: Femenino.

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

Ninguno.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

26-Totalmente en desacuerdo.

27-En desacuerdo.

28-Ni de acuerdo ni desacuerdo.

29-De acuerdo. (4 pts)

30-Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

Estresante, porque el metro va demasiado lleno.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

Almuerzo en 45 minutos y lo demás lo descanso.

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

1 vez a la semana, los viernes después del trabajo.

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

26. Totalmente en desacuerdo.

27. En desacuerdo.

28. Ni de acuerdo ni desacuerdo.

29. De acuerdo. (4 pts)

30. Totalmente de acuerdo.

7-¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día?

Si, 3 veces en el día frutas y ensalada al almuerzo (4 porciones diarias)

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 7 Edad: 54 Sexo: Femenino.

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

Estreñimiento, con dolores para ir al baño y me cuesta mucho hacer.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

31-Totalmente en desacuerdo.

32-En desacuerdo.

33-Ni de acuerdo ni desacuerdo.

34-De acuerdo.

35-Totalmente de acuerdo. (5 pts)

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

Tomo solamente una micro, sin muchas complicaciones.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

Tomo una 1:30 hrs, 30 minutos almuerzo la otra hora realizo vida social...

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

1 vez en la semana, no es muy común en mí comer frituras.

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

31. Totalmente en desacuerdo.

32. En desacuerdo.

33. Ni de acuerdo ni desacuerdo.

34. De acuerdo.

35. Totalmente de acuerdo. (5 pts)

7-¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día? ¿Cuáles?

Sí, me gusta mucho comer frutas y verduras, entre 4 frutas y ensaladas en el día (6 porciones diarias).

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 8 Edad: 28 Sexo: Femenino.

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

Sí Ambas.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

36-Totalmente en desacuerdo.

37-En desacuerdo.

38-Ni de acuerdo ni desacuerdo.

39-De acuerdo.

40-Totalmente de acuerdo. (5 pts)

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

Normal, ósea el trayecto es largo tomo 2 micros, pero no es difícil.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

1:30 hrs, en 40 minutos almuerzo y lo demás descanso un rato porque estoy cansada.

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

2-3 veces más o menos

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

36. Totalmente en desacuerdo.

37. En desacuerdo.

38. Ni de acuerdo ni desacuerdo.

39. De acuerdo.

40. Totalmente de acuerdo. (5 pts)

7-¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día?

Si, 3 frutas y verduras en el día. (4 porciones diarias)

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 9 Edad: 23 Sexo: Femenino.

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

Estreñimiento, mucho dolor al ir al baño y a veces voy y no puedo hacer, he tenido sangramientos.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

41-Totalmente en desacuerdo.

42-En desacuerdo.

43-Ni de acuerdo ni desacuerdo.

44-De acuerdo.

45-Totalmente de acuerdo. (5 pts)

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

Me cuesta mucho tomar micro, se demoran y las que pasan están llenas, a veces no puedo ni siquiera subirme, y tengo amonestaciones por atrasos reiterados.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

20 minutos almuerzo, siempre apurada.

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

Todos los días compro sopaipillas, y en la semana a veces unas papas fritas porque son más rápidas y les gustan a mi niña

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

41. Totalmente en desacuerdo.

42. En desacuerdo.

43. Ni de acuerdo ni desacuerdo.

44. De acuerdo.

45. Totalmente de acuerdo. (5 pts)

7-¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día?

No me gustan, a veces una naranja, 1 vez a la semana. (0 porciones Diarias)

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 10 Edad: 33 Sexo: Femenino.

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

Sí, estreñimiento con dolores para ir al baño y voy cada 3 días aproximadamente.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

46-Totalmente en desacuerdo.

47-En desacuerdo.

48-Ni de acuerdo ni desacuerdo.

49-De acuerdo. (4 pts)

50-Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

Complicado porque la micro se demora mucho y llego tarde al metro, justo cuando está más lleno.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

Almuerzo en 45 minutos.

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

3 veces a la semana como papas fritas y empanadas...

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

46. Totalmente en desacuerdo.

47. En desacuerdo.

48. Ni de acuerdo ni desacuerdo.

49. De acuerdo.

50. Totalmente de acuerdo. (5 pts)

7-¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día?

Si, solo la manzana y el plátano al día (3 porciones diarias).

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 11 Edad: 29 años Sexo: Masculino

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

R: si, siempre estoy estético

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

51. Totalmente en desacuerdo.

52. En desacuerdo.

53. Ni de acuerdo ni desacuerdo (3 pts.)

54. De acuerdo.

55. Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

R: Me demoro más en llegar por los tacos ya que me vengo en auto y eso igual estresa.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

R: Cuando almuerzo me demoro 1 hora, pero la mayoría de las veces no almuerzo porque no tengo tiempo.

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

R: Unas 3 veces a la semana.

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo.(4 pts.)
5. Totalmente de acuerdo.

7--¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día? (Identificar en la tabla 3)

R: Si, como es una 1 vez al día ensalada en la hora de almuerzo (1 porción Diaria)

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 12 Edad: 28 años Sexo: Masculino

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

R: No. Voy al baño normal

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo.(4 pts.)
5. Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

R: en la mañana la embarrada, el metro lleno, es estresante

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

R: 1 hora, como tranquilo

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

R: unas 2 a 3 veces más menos

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo. (4 pts.)
5. Totalmente de acuerdo.

7-¿Consumo Frutas y/o Verduras durante el día? (Identificar en la tabla 3)

R: Si 2 veces al día. Como ensalada y una fruta en la tarde. (2 porciones Diarias)

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 13 Edad: 23 años Sexo: Masculino

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

R: Digestión es normal

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo (4pts)
5. Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

R: Cansador porque es largo el trayecto

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

R: 1 hora

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

R: 3 veces a la semana

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo (4pts.)
5. Totalmente de acuerdo.

7-¿Consumo Frutas y/o Verduras durante el día? (Identificar en la tabla 3)

R: Si, 1 vez al día. Ensalada en la cena (1 porción Diaria)

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 14 Edad: 34 años Sexo: Masculino

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

R: No, Voy normal al baño.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo (3pts)
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

R: Estresante el metro.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

R: Media hora a 1 hora más menos

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

R: 2 veces a la semana

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo (4pts.)
5. Totalmente de acuerdo.

7-¿Consumo Frutas y/o Verduras durante el día? (Identificar en la tabla 3)

R: 2 veces al día. Ensalada y fruta (2 porciones).

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 15 Edad: 52 años Sexo: Masculino

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

R: No, Mi digestión es buena

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo (4 pts.)
5. Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

R: Estresante ya que tomo micro y metro.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

R: 1 hora más menos

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

R: 2 veces a la semana

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo (3 pts.)
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo.

7-¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día? (Identificar en la tabla 3)

R: Si, 1 vez al día en ensalada (1 Porción Diaria).

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 16 Edad: 34 años Sexo: Masculino

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

R: Estreñimiento a veces.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo (3 pts.)
4. De acuerdo
5. Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

R: Manejo todo el día, ando apurado algunas veces, llego muy cansado.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

R: Siempre 1 hora.

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

R: Unas 2 veces.

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo (5 pts.)

7-¿Consumo Frutas y/o Verduras durante el día? (Identificar en la tabla 3)

R: Si, 2 veces. Ensaladas (2 Porciones Diarias).

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 17 Edad: 46 años Sexo: Masculino

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

R: A veces tengo Estreñimiento

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo (4pts)
5. Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

R: Estresante por el metro.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

R: 1 hora, como en media hora o a veces salgo hacer trámites y como algo rápido como en 15 minutos

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

R: unas 3 veces a la semana.

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo (4pts)
5. Totalmente de acuerdo.

7-¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día? (Identificar en la tabla 3)

R: 2 veces al día ensalada y fruta. (2 porciones Diarias)

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 18 Edad: 24 años Sexo: Masculino

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

R: No, hago normal.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo (3 pts.)
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

R: Cansador, ya que hago artos recorridos antes de llegar al trabajo y tacos por todos lados.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

R: 1 hora, siempre

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

R: unas 3 veces a la semana

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo (4pts.)
5. Totalmente de acuerdo.

7-¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día? (Identificar en la tabla 3)

R: 1 ensalada a la hora de almuerzo (1 porción Diaria).

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 19 Edad: 28 años Sexo: Masculino

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

R: Si, estreñimiento algunos días.

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo (4 pts.)
5. Totalmente de acuerdo.

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

R: Súper cansador, porque hay veces en la semana que tengo que viajar y el viaje fuera de Santiago es agotador, voy en auto pero manejar cansa. Y si estoy en Santiago los tacos son eternos.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

R: Depende, si almuerzo una hora

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

R: Trato de no comer, pero una vez por semana

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo (4pts.)
5. Totalmente de acuerdo.

7- ¿Consume Frutas y/o Verduras durante el día? (Identificar en la tabla 3)

R: Si, unas dos veces. En ensalada y una fruta (2 porciones Diarias).

Entrevista a Pacientes:

Paciente: 20 Edad: 59 años Sexo: Masculino

1-¿Ha tenido diarrea o estreñimiento en las últimas 3 semanas?

R: No. Normal

2- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme aumenta el horario de trabajo.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo.
5. Totalmente de acuerdo. (5 pts.)

3- ¿Cómo es su trayecto al trabajo?

R: Estresante, ya que voy a trabajar en auto porque me tengo que movilizar todo el día y en todos lados hay tacho a toda hora eso me estresa.

4- ¿Cuánto tiempo ocupa en su horario de alimentación?

R: Media hora, una Hora más menos según lo que tenga que hacer, o si no paso a comer algo rápido por ahí.

5- ¿Cuántas veces a la semana consume frituras?

R: 3 veces a la semana

6- La sintomatología del Síndrome del Intestino Irritable (Distensión, dolor abdominal, estreñimiento o diarrea) aumenta conforme disminuye su consumo de agua.

1. Totalmente en desacuerdo.
2. En desacuerdo.
3. Ni de acuerdo ni desacuerdo.
4. De acuerdo. (4 pts.)
5. Totalmente de acuerdo.

7--¿Consumo Frutas y/o Verduras durante el día? (Identificar en la tabla 3)

R: Unas 2 veces en el día, ensalada en el almuerzo (2 porciones Diarias)

ANEXO 3 “Cartas de Autorización” Gastroenterólogo.

Carta de Validación.

Santiago, Noviembre 2015

Señor Mauricio González (Gastroenterólogo Policlínico Hospital DIPRECA)

Por la presente, reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombres de la escuela de Post Grado de la Universidad UCINF; luego para manifestarle, que estoy desarrollando la tesis titulada: *“El estrés laboral y malos hábitos alimentarios en relación al Síndrome del Intestino Irritable.”*; por lo que conocedores de su trayectoria y estrecha vinculación en el campo de la investigación, le solicito su colaboración en emitir su Juicio de Experto, para la validación del instrumento *“Entrevista a profesionales de la salud, sobre conocimientos del Síndrome de Intestino Irritable con sus diferentes factores e incidencias”* de la presente investigación.

Agradeciéndole por anticipado su gentil colaboración como experto, me suscribo a usted.

Atentamente,



Alumnos de Post Grado Universidad UCINF

Santiago 2015.

Psicóloga.

Carta de Validación.

Santiago, Noviembre 2015

Señor (a) Claudia Pérez (Psicóloga Centro de Diagnóstico Médico Maipo Salud)

Por la presente, reciba usted el saludo cordial y fraterno a nombres de la escuela de Post Grado de la Universidad UCINF; luego para manifestarle, que estoy desarrollando la tesis titulada: *“El estrés laboral y malos hábitos alimentarios en relación al Síndrome del Intestino Irritable.”*; por lo que conocedores de su trayectoria y estrecha vinculación en el campo de la investigación, le solicito su colaboración en emitir su Juicio de Experto, para la validación del instrumento *“Entrevista a profesionales de la salud, sobre conocimientos del Síndrome de Intestino Irritable con sus diferentes factores e incidencias”* de la presente investigación.

Agradeciéndole por anticipado su gentil colaboración como experto, me suscribo a usted.



Ps. CLAUDIA PÉREZ A.
Psicóloga
Rut: 13.451.826-K
R.C.P. 2600

Atentamente,

Alumnos de Post Grado Universidad UCINF

Santiago 2015.

ANEXO 4 “Carta de Certificación”

ANEXO 1.CARTA AUTORIZACIÓN INVESTIGAR

Santiago, 30 de Septiembre de 2015

Sr Juan Pablo Lazcano

Nutricionista Jefe

Escuela de Gendarmería de Chile del General Manuel Bulnes Prieto

De: Marcela Sáez

Asunto: Autorización para realizar investigación de tesis de grado

Como directora de la carrera de Licenciado en Nutrición de la Universidad UCINF, me dirijo a usted con el fin de solicitar formalmente su autorización para que las estudiantes de Licenciatura Valeria Ferrari (16070909-K), Lissette Henríquez (18088715-6) y Marcos Gómez (18191970-1) puedan ejecutar su proyecto de investigación en su institución, dado que cumple con los requerimientos necesarios para el objetivo de la investigación.

Descripción de la Tesis

1. Título de tesis
El estrés laboral y Malos Hábitos alimentarios en relación al Síndrome de Intestino Irritable
2. Problema y justificación de la investigación

Problemática

Según Gonzáles C. (2008), CHILE es uno de los países con más altos índices de enfermedad digestiva, 25 de 100 chilenos (25%) sufre de Colon Irritable, mientras que casi el 70% de la población chilena es portador de la bacteria Helicobacter Pylori en el estómago, provocando tasas altas de incidencia de úlceras gástricas y gastritis. A nivel planeta el promedio no supera el 50% de portadores de E. Pylori, con estos datos catalogamos a Chile dentro de los países con los números más altos en enfermedades gástricas.

"El síndrome de intestino irritable (SII) sigue siendo la primera causa de consulta en gastroenterología y medicina general en el país" (Dra. Madrid, Ana María, 2008, GastrotecChile).

Según los Gastroenterólogos de Red Salud UC, el Dr. Manuel Álvarez Lobos / Dr. Juan Francisco Miquel P.(2014), El colon irritable es un síndrome, es decir, un conjunto de síntomas y signos digestivos. Son alteraciones digestivas caracterizadas fundamentalmente por la presencia de dolor o malestar abdominal asociados a trastornos de la defecación (cambio en la frecuencia y/o consistencia de las deposiciones), hinchazón o distensión abdominal, en los cuales, a pesar de efectuar exámenes de laboratorio o de imágenes (endoscopías, radiografías, ecotomografías, scanner), no se logra pesquisar trastornos estructurales del aparato digestivo. Estos síntomas de caracterizan por ser recurrentes o crónicos en el tiempo.

Dada la variedad de síntomas que pueden conformar el SII, su diagnóstico diferencial con otra patología digestiva puede ser difícil, pero la historia clínica es fundamental para establecer una hipótesis diagnóstica y, en base a ella, la necesidad de solicitar exámenes específicos para diferenciarlo con cuadros que aparecen como similares

La Organización Mundial de la Salud, recomienda dormir entre 6-8 horas diarias y como mínimos cuatro comidas al día, pero los chilenos en la actualidad no respetamos dichas recomendaciones.

Según la encuesta de Satisfacción Personal y Autocuidado, de la consultara de Mercado Kronos, realizada en Julio de 2015, 2 de cada 3 personas Califica su vida de “Muy frenética o Bastante ajetreada”

Uno de los puntos recurrente en pacientes con SII es el estrés, un factor que se debe tener en cuenta e investigar, observando su relación o asociación temporal con la

Hoy en día vivimos en una sociedad en la cual es necesaria cierta cantidad de estrés, sin embargo, el grado de estrés tiene que ser el suficiente para aumentar la satisfacción personal, y no caer en el exceso para evitar una enfermedad.

Los principales estresores sociales que afectan a los individuos son, Factores Laborales, Factores Familiares y Factores Personales.

El estrés laboral ha aumentado su incidencia en el ámbito del trabajo y es una importante causa de ausentismo, influye en decisiones incorrectas, juicios erróneos y en una baja moral del personal. A nivel físico también tiene efectos negativos, provocando trastornos o enfermedades que van desde irritabilidad, estados depresivos, ansiedad, hasta enfermedades más complejas como úlceras... (Ps, Carrasco, 2001, Estrés Laboral, p 03)

Otro factor que incide en el Síndrome de Intestino Irritable (SII) es la mala alimentación. En un artículo publicado por Doctor Duran, Doctor en Nutrición, académico U. San Sebastián y Presidente del colegio de Nutricionista (2015), Chile, está dentro de los países que más consume calorías de alimentos Procesados y ultra procesados (Bebidas, Snacks, Pan y Pastelería), Reflejando una deficiencia en alimentos como Frutas, Verduras, Pescados, Leguminosas y preparaciones caseras.

Los malos hábitos alimentarios se han masificado en forma exponencial, siendo una alimentación elevada en grasas saturadas y colesterol.

Es importante establecer el diagnóstico diferencial con otras patologías digestivas, como malabsorción e Intolerancia o alergia alimentaria, que muchas veces se confunden con los síntomas del SII.

Justificación.

Una de las necesidades más apremiantes en el área de salud debería ser la salud de mental de los trabajadores e incentivar a la alimentación Saludable.

En la actualidad son pocas las instituciones públicas que cuentan con un programa de Salud Mental y Nutricional dirigido a sus empleados, los diferentes presupuestos que son utilizados a favor de ellos generalmente no se canalizan para esta área, si no para otros fines como ascensos, capacitaciones, seguridad laboral y otros.

A nivel empresarial, la elaboración de una Propuesta de un programa sobre el Distrés laboral dirigido a empleados de nuestro país, además de mejorar la calidad de vida de los mismos, contribuirá a la ampliación y mejoramiento del desempeño laboral y de la productividad; puesto que un personal involucrado con mejor salud mental y buena alimentación, brindará un servicio más eficiente y efectivo.

Los factores Distrés laboral y mala alimentación de la población, se suma todo los problemas socioeconómicos que se mantiene en la actualidad, los trayectos tormentosos a sus casas, la delincuencia y muchos más, conllevan a una baja calidad de vida en las personas y en su día a día.

Es por ello que mediante esta investigación se pretende relacionar ciertos factores en los pacientes diagnosticados con el Síndrome de Intestino Irritable. Al relacionar los factores de Distrés laboral y mala alimentación persistente en pacientes con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable, podemos entender porque la población chilena tiene

una alta incidencia de esta enfermedad en las personas que se mantienen activas en el ámbito laboral.

Con respecto al diagnóstico del Síndrome del Intestino Irritable, podemos obtener un conocimiento más profundo sobre los factores que coinciden en pacientes con SII, colaborando en la detección temprana del diagnóstico del Síndrome, teniendo en cuenta que todos estos factores están presente en los pacientes diagnosticados, también pueden ser un desencadenante de aumentar los Signos y Síntomas a través del tiempo este Síndrome.

3. Objetivos

Objetivo General.

- Analizar la Relación del Distrés laboral y la mala alimentación en pacientes con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable.

Objetivos Específicos

- Identificar el elevado número de pacientes diagnosticados con Síndrome de Intestino Irritable en la población Chilena.
- Experimentar las vivencias obtenidas de los pacientes en relación al Distrés Laboral.
- Explorar la alimentación en la población en estudio.
- Asociar la incidencia del Síndrome de Intestino Irritable en la población Chilena.

4. Tipo de estudio

Estudio enfoque Cualitativo

5. Caracterización de la muestra

- Población: Hombres y Mujeres entre 18 a 65 años con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable, residentes en Santiago de Chile, Usuarios Metro Línea 1-2, Estación Los Héroes.
- Hombres y Mujeres entre 18 a 65 años, residentes en Santiago de Chile con diagnóstico de Síndrome de Intestino Irritable, Trabajadores Administrativos y Auxiliares de Alimentación, de Escuela de Gendarmería de Chile del General Manuel Bulnes Prieto.

Muestra:

Hombres y Mujeres entre 18 a 65 años que compartan los siguientes Factores: (20 personas, 10 mujeres y 10 hombres).

- Síndrome del intestino irritable diagnosticado.
- Distrés Laboral
- Malos Hábitos Alimentarios.
- Profesionales del Área de Salud (Gastroenterólogo y Psicólogo)

6. Diseño de la investigación

Correlacional:

La finalidad de la investigación es conocer la relación que existe entre el Síndrome de Intestino Irritable, Distrés Laboral y malos Hábitos alimenticios. Al evaluar el grado de asociación entre estas variables, mediante entrevistas realizadas a personas diagnosticadas con Síndrome del Intestino Irritable se busca analizar dicha vinculación.

Descriptivo no experimental:

Consiste en describir los fenómenos, situaciones, contextos y eventos relacionados con el Síndrome del Intestino Irritable, Estrés y malos hábitos alimentarios, detallar como son y cómo se manifiestan. Se busca especificar las características y los perfiles de personas diagnosticadas con Síndrome Intestino Irritable, para mostrar con precisión las dimensiones del fenómeno.

Se analiza la realidad y se observa la situación de cada entrevistado.

Diseño Fenomenológico:

La investigación se enfoca en las experiencias individuales subjetivas de las personas diagnosticadas con el Síndrome del Intestino Irritable y los factores que se buscan relacionar.

7. Metodología a utilizar (explica qué se hará, cómo se hará, cuándo y con qué)

Se realizará una investigación a fondo sobre Síndrome de Intestino Irritable. Luego veremos la relación que existe con el Distres laboral y Malos hábitos alimentarios.

Realizaremos revisión bibliográfica con respecto al tema, entrevistas a profesionales de la salud que manejen el tema, Encuestas a personas que cumplan los requisitos de nuestra selección, analizaremos los datos para ver si existe la relación entre los factores y la patología que influyen en la incidencia de Síndrome de Intestino Irritable.

Las entrevistas se realizaran en visitas a un Gastroenterólogo y una Psicóloga que cooperen con nuestra investigación, las entrevistas se realizara a personas que cumplan nuestra selección tanto en Escuela de Gendarmería de Chile como en Metro Estación los Héroes.

Constamos con un grupo de 3 estudiantes de nutrición que realizaremos las entrevistas.

Esperando una favorable acogida, le saluda cordialmente



Directora Carrera Marcela Sáez
Universidad UCINF