

LOS SÍNTOMAS QUE TODOS PADECEMOS

Ruidos de tripas



Por Manuel Díaz-Rubio

Si ponemos un fonendoscopio sobre el abdomen de cualquier persona escuchamos una serie de ruidos que tienen su origen en el intestino, aunque también pueden producirlos el estómago. Los ruidos intestinales son conocidos vulgarmente como ruidos de tripas y los médicos nos referimos a ellos con el nombre de ruidos hidroaéreos o borboríngmos. El Diccionario de Términos Médicos de la Real Academia Nacional de Medicina¹ lo define como «Ruido abdominal audible a distancia producido por los desplazamientos del contenido hidroaéreo del intestino». Los borboríngmos —borboríngmos— son referidos en los libros médicos desde Hipócrates², pero también ha sido utilizada esta palabra para referir determinadas circunstancias, como pueden ser ruidos extraños, reflexiones o pensamientos, o cuerpo reuelto. Los borboríngmos, que son muy libremente expresados de forma coloquial, aunque con sentidos muy diversos, son también denominados por algunos como gorgoteos.

Estos ruidos, irregulares en su frecuencia, son a veces muy sonoros pudiendo escucharse incluso, en el silencio, por las personas que se encuentran más cerca de quien lo sufre. Frecuentemente avergüenza a quien lo padece, adoptando posturas diversas o comprimiéndose el abdomen con el objetivo de conseguir que dejen de producirse. A veces, algunas personas que lo sufren con gran frecuencia e intensidad, llegan al extremo de no querer salir de casa o estar

en lugares en los que debe permanecer en silencio. Digamos que, con independencia de esto último —tripa que no suena, no es cosa buena—, los ruidos indican que existen movimientos dentro de tubo digestivo que son absolutamente fisiológicos.

Que a veces los ruidos de tripas provocan situaciones embarazosas es muy cierto. Me contó un amigo, entre divertido y asombrado, que en un concierto de música, durante un solo del violín, una señora elegante y muy delgada que tenía sentada a su lado emitió un sonido —por ruidos de tripas— tan brutal que los que estaban en la fila anterior volvieron la cabeza. Aunque la situación fue sorprendente no afectó al concierto pero sí a la pobre señora que, avergonzada, no sabía donde meterse, hasta tal punto que tras el descanso no apareció por su asiento. Rafael Humberto Moreno-Durán, novelista colombiano, en *El Caballero de La Invicta*³ relata, en uno de los episodios referido a los conciertos, ciertos comportamientos del director de la orquesta y de algunos espectadores: «... En cambio, su mujer era la discreción absoluta: desde que la araña apagaba sus luces entraba en sueño plácido, solo perceptible por ciertos borboríngmos que su marido, de un impecable codazo, se encargaba de mitigar...».

Los ruidos de tripas, como muchos de los ruidos emitidos por el ser humano que no están bajo su control, son traicioneros, pues aparecen cuando uno menos se lo espera. Las causas de este tipo de ruidos, siempre desde la



Pio II.

normalidad somática y funcional de la persona, son varias, pero dos de ellas son las más frecuentes: por un lado, durante el periodo de ayunas y por otro ante situaciones de estrés. Se presentan por ello antes de las comidas, aunque también pueden hacerlo tras ellas. En general los ruidos de tripas se calman con la toma de alimentos, restaurando de esta forma el equilibrio del tubo digestivo. No en vano se ha relacionado históricamente con el hambre. Este antiguo refrán «Tripa vacía, corazón sin alegría» nos lo indica a través de la sabiduría popular. El ruido de tripas aparece en todo tipo de relatos, poemas, pensamientos, reflexiones, e incluso en canciones, como estas estrofas del cantautor Ismael Serrano⁴ de su

poema *Ya quisiera yo, en el que habla metafóricamente del hambre y otras injusticias:*

*Ya quisiera yo ser librepensador,
no oír el rugir de tripas de tantos, ni su llanto, ni su dolor,
establecerme correcto, filósofo, neutral, independiente,
manejarme bien con toda la gente*

(...)

En el seno de las creencias populares, y antes de los increíblemente acertados pronósticos meteorológicos actuales, la previsión del tiempo se realizaba por el pueblo mediante frases premonitorias como «ruidos de tripas en el hombre o los animales anuncian lluvias». La mención a los ruidos de tripas en diversos escritos viene de antiguo, incluso en fallecidos, algunos con rechifla y otros con el mayor respecto, tal es el caso de Campanus⁵ cuando se refiere a Pío

II en una travesía a través de los Apeninos, en el que describía «Pío II llevada dos horas muerto echado para atrás en su silla estercoraria poética, y las tripas le seguían haciendo ruido».

La ansiedad puede acentuar este tipo de ruidos cuando una persona se encuentra en situación de máxima tensión. Además, un factor que ayuda en su transmisión es que la persona sea delgada, siendo más raro que lo escuchemos en personas muy gruesas. Este rugir del intestino ha sido escuchado con cierta frecuencia por nosotros en exámenes orales en estudiantes que ante una pregunta se quedan mudos por desconocimiento, o simplemente callados para estructurar lo que iban a decir.

Como hay gente para todo, un estudio realizado por investigadores del Hospital de Cery en Crilly, de la Universidad de Lausana, Suiza, titulado *Nuevas observaciones del lenguaje de los órganos del cuerpo*⁶, ha propuesto la posible existencia de un lenguaje de los intestinos con la intención de comunicarse con el propio organismo y con el exterior. Para ello realizaron un estudio electrográfico de los sonidos abdominales llegando a la conclusión de que son señales del cuerpo criptográficamente codificadas que no sabemos entender. Abunda en ello las propuestas de un psicoanalista canadiense⁷ que propone el estudio más profundo de estos ruidos al amparo de que pueden ser una forma de expresión de nuestros pensamientos. Esta concepción freudiana del ruido de tripas, la dejamos en la anécdota, y nos quedamos con algo tan popular, natural y común como decir que simplemente aparecen cuando tenemos hambre o pensamos en la comida.

¿POR QUÉ OCURREN?

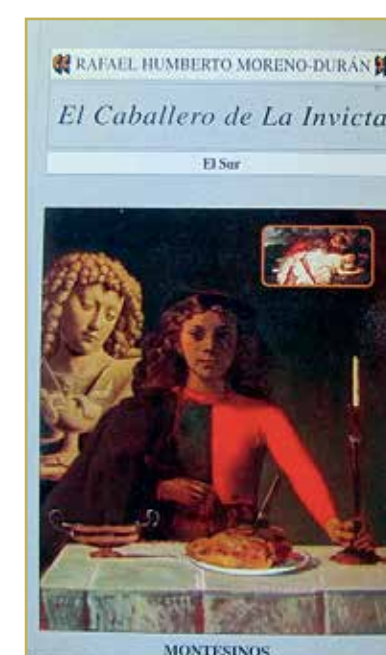
Los ruidos intestinales son normales y son la consecuencia de los movimientos del contenido, líquido y gaseoso, dentro del tubo digestivo. La peristalsis consiste en una serie de movimientos contráctiles del tracto digestivo cuya misión es trasladar el contenido intestinal a lo largo de todo su trayecto. Su sentido es siempre descendente, y si ocurre lo con-

trario —antiperistalsis— puede considerarse patológico. La peristalsis, o movimientos del tubo digestivo, es posible gracias a la musculatura lisa de su estructura. Estos movimientos se producen para hacer avanzar su contenido, que está compuesto por los alimentos en proceso de digestión —quimo—, los líquidos producto de la ingestión y de la secreción intestinal, y los gases como consecuencia de la digestión química y la acción bacteriana.

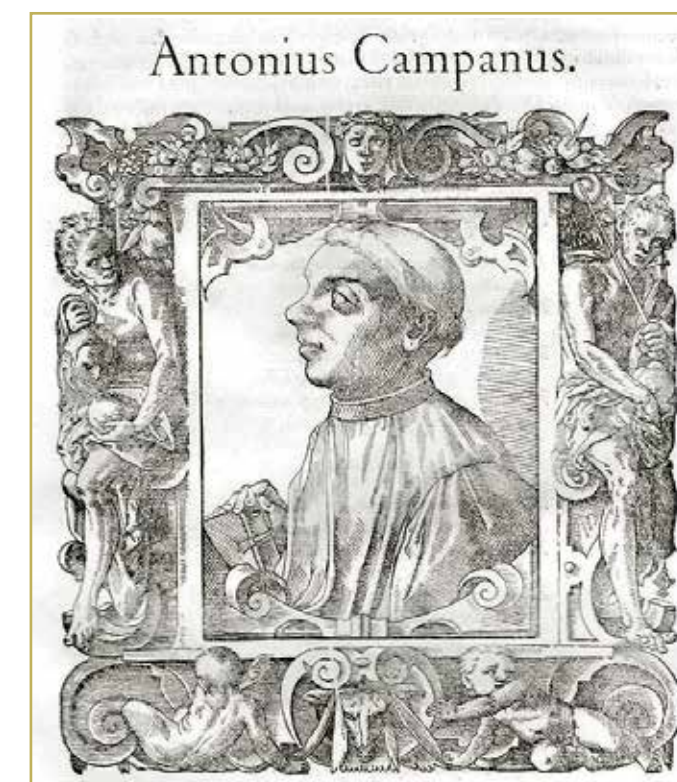
El control central de tales movimientos corre a cargo del sistema parasimpático y simpático. El sistema parasimpático es el responsable de un incremento generalizado del sistema nervioso entérico, que es el responsable final de la puesta en marcha de las diferentes funciones digestivas. La inervación simpática, por el contrario, es responsable de inhibir el músculo liso intestinal y en general todas las neuronas del sistema nervioso entérico⁸.

En determinadas situaciones existe un aumento de la peristalsis, —hiperperistaltismo— que puede ser consecuencia de distintos trastornos, aunque no siempre. Un ejemplo de lo primero sería, entre otras, las diarreas o en casos como el síndrome de intestino irritable o celiaquía. Lo segundo existe en la normalidad. Situaciones de estrés

o ansiedad, de carácter puntual, pueden producir un aumento de la peristalsis con resultado de un mayor movimiento de líquidos y gases, así como la aparición de ruidos intestinales más violentos. En ayunas, en situaciones de deseo de ingerir alimentos, se pone en marcha el sistema parasimpático. Éste, prepara al estómago e intestino, para recibir alimentos mediante el aumento de las contracciones, además de poner en marcha al sistema nervioso entérico para producir cuanto es necesario para el proceso de la diges-



El Caballero de la Invicta.



Giovanni Antonio Campani 2.

La ansiedad puede acentuar este tipo de ruidos cuando una persona se encuentra en situación de máxima tensión

En estos momentos es cuando aparecen más frecuentemente estos ruidos, los cuales se amortiguan tras producirse la ingesta, ya que el contenido de alimentos los aminora. Pensar en comida, o verla, y más si estamos en ayunas, pone en marcha este reflejo.

Conocidos estos principios básicos, los ruidos intestinales no patológicos, desde el punto de vista fisiológico, ocurren como consecuencia de una hipermotilidad intestinal, un exceso de gases y líquidos, o ambas cosas a la vez. Los ruidos intestinales patológicos son básicamente debidos a infecciones, intoxicaciones alimentarias, patologías intestinales, inflamatorias o a causas obstructivas.

¿SE PUEDEN EVITAR?

Es difícil, aunque pueden tenerse presentes algunas recomendaciones que a veces son útiles en determinadas personas. Como no se trata de ninguna enfermedad no hay que magnificar el problema, si es que uno lo tiene. No debe tomarse ninguna medicación para ello ni hacer dietas especiales. A quien le ocurre con frecuencia sabe muy bien a que horas se le presenta por lo cual puede poner en práctica alguna medida preventiva. Muy útil puede ser comer o tomar algo, con lo cual el estó-

mag y tubo digestivo estarán físicamente ocupados y resultará más raro que aparezcan ruidos, ya que estos lo suelen hacer con el tracto digestivo vacío. Los cambios de postura, los golpecitos en el abdomen, u otros trucos empleados, no suelen dar resultados, pues no modifican para nada el contenido intestinal.

Manuel Díaz-Rubio es Catedrático Emérito. Universidad Complutense, Académico de Número y Presidente de Honor de la Real Academia Nacional de Medicina.

¹ Diccionario de Términos Médicos. Real Academia Nacional de Medicina. Editorial Médica Panamericana. 2011.

² Las obras de Hipócrates más selectas. Andrés

Piquer. 1769.

³ Rafael Humberto Moreno-Durán. *El Caballero de La Invicta*. Editorial Montesinos. 1994.

⁴ Ismael Serrano, músico y letrista. Esta estrofa corres-

ponde a su disco *La memoria de los peces* (1996). Entre sus álbumes destaca *Sueños de un hombre despierto* (2007), *Acuérdate de vivir* (2010), *Luces errantes* (2010), *Todo empieza y todo acaba en ti* (2012).

⁵ Giovanni Antonio Campani (1429-1477) humanista, poeta, escritor y biógrafo del Papa Pío II.

⁶ Christian Müller. *New Observations on Body Organ Language*. Psychotherapy and Psychosomatics. 1984;42:1-4.

⁷ DaSilva, G. *Borborngmi as Markers of Psychic Work During the Analytic Session. A Contribution to Freud's Experience of Satisfaction and to Bion's Idea About the Digestive Model for the Thinking Apparatus*. Inter-

national Journal of Psychoanalysis, 1990;71:641-659.

⁸ Manuel Díaz-Rubio y Enrique Rey. *Trastornos motores del aparato digestivo*. Editorial Médica Panamericana. 2ª edición. Madrid. 2007.