

# LOS SÍNTOMAS QUE TODOS PADECEMOS

## Retortijón



Por Manuel Díaz-Rubio

Según el Diccionario de Términos Médicos de la Real Academia Nacional de Medicina el *dolor abdominal de tipo cólico producido por la contracción intensa, ya sea intermitente o espasmódica, de la musculatura lisa del intestino*, es lo que coloquialmente conoce el vulgo como retortijón<sup>1</sup>.

El retortijón, no por esperado es menos traicionero, aparece por sorpresa y uno puede defecarse encima a menos que se descuide. Si tiempo le da, acude con urgencia al excusado donde, como puede, descarga hasta que muestra alivio. Otras veces quien lo padece cree que son simples gases y el desastre, si cabe, no rara vez es aún mayor. Quien sufre de retortijones suele contar con frecuencia las enormes dificultades para encontrar servicios en condiciones, bien en el lugar de trabajo o en cualquier otro lugar. Refieren, por ello, un mayor estrés ya que no sabe que hacer, donde meterse, donde encontrar el alivio y la paz que necesita en esos momentos. El retortijón, pues, se convierte en quien lo padece en un tormentoso problema de difícil solución en muchas ocasiones.

El retortijón ha sido objeto de observaciones, cuentos, chanzas o disparates, apareciendo en poemas, novelas, escritos, historias, etc. Gabriel García Márquez, en 'El amor en los tiempos del cólera', lo refiere reiteradamente con elegantes y sabias frases o metáforas en un episodio de Florentino Ariza<sup>2</sup> (... las entrañas se le llenaron de

pronto con una explosión de espuma dolorosa...), (...el vientre lo había traicionado en público tres o cuatro veces en sus muchos años...), (...una torcedura de las tripas como un eje de espiral...), o (...la posición menos dolorida en el asiento posterior, cerró los ojos, aflojó los músculos, y se entregó a la voluntad del cuerpo).

Camilo José Cela en 'La Colmena'<sup>3</sup> habla de los retortijones de la señorita Elvira que a su vez pregunta a doña Rosa si ha tenido retortijones. Esta inclusión en su pensamiento del retortijón transmite lo común de este síntoma que tanto agobio causa a quien lo padece. También Quevedo<sup>4</sup> lo menciona en el Romance LXXXII en el que cuenta anécdotas del doctor Andrés Laguna:

(...)  
Él, que aguardaba al ombligo  
de su bebida las furias,  
traiciones sintió forzosa,  
que el retortijón anuncia.  
(...)

Anécdotas e historias sobre retortijones existen por miles. Sin embargo, al margen de la sonrisa o risa que despiertan algunas, existe un problema de fondo que más que risa produce preocupación. El retortijón es un síntoma, una respuesta del organismo, generalmente producido por una causa externa. Esta causa externa genera en el individuo un estrés emocional responsable final de la respuesta intestinal. Los problemas de encaje laboral, forma de trabajar, tensión

producida, exigencias, responsabilidad, etc., hace permanecer al individuo en estado de alerta produciéndose este tipo de respuestas. Al retortijón, la gente de la calle le llama también apretón, y cuando uno se asoma a ella a ver que dice, encuentra cosas como este soneto de Ramón Llanes Domínguez<sup>5</sup>, de cual pongo estos versos,

*No puedo estar sentado mucho tiempo  
que las tripas, dicen, se apretujan,  
se rebelan, se mueven y se empujan  
y forman con los gases un tormento,*

*que por mucho correr nunca detengo  
el dolor que tan fuerte se acumula  
en las partes más bajas y se estrujan,  
parece que me muero por momentos  
(...)*

El retortijón crea además un problema añadido a quien lo padece con frecuencia, y es la necesidad de disponer en cercanía de los espacios adecuados para poder remediar su situación. Desgraciadamente en muchos ambientes laborales y de otra índole no existen aseos suficientes y adecuados, o estos no se encuentran dentro de un radio apropiado a los diferentes puestos de trabajo. Los cólicos intestinales, o retortijones, no avisan y se presentan inopinadamente y el problema requiere una rápida solución. La que sea. Y a veces, desgraciadamente, es la peor.

Contar alguna anécdota es sumergirse en el día a día de la vida misma. Recordemos el retortijón del estudiante ante un examen, el del opositor ante una situación similar, el del aspirante en una entrevista de trabajo, en el trabajo mismo, y en situaciones de tensión y alto estrés. En otras ocasiones puede aparecer sin tensión previa,

pero incomoda la vida diaria, así como puntualmente en algunos casos. Recuerdo divertido haber leído recientemente<sup>6</sup> lo ocurrido hace unos años en una Cabalgata de Reyes Magos, en los que un Rey Mago sintió la llamada inminente del desastre que solucionó provisionalmente dando uso al pañal que le habían entregado a la salida, bajo la advertencia de que un Rey Mago no entra en un bar para hacer sus necesidades si ello fuera necesario. Como cuenta un concejal, acabó con su problema en la pared de una iglesia, detrás de donde estaba el Nacimiento. O aquella otra anécdota de la gasolinera en La Laguna.

Algunas personas resuelven sus problemas a duras penas y otras sin embargo parecen llevarlo, incluso con sentido del humor. Hace más de 20 años una paciente afecta de estos problemas, que había tratado, me felicitó las navidades con este mensaje: "Ahora que sé que el colon se irrita igual que uno mismo, incluso antes de que se sea consciente del motivo que nos induce a irritación, lo tengo mucho más controlado. Además, resulta sorprendente y divertido tener en alguna parte del cuerpo algo mucho más perspicaz y veloz que nuestra propia inteligencia. ¡Que lección de humildad!". Otro paciente, luego amigo, me

contó la siguiente anécdota ocurrida en un Consejo de Administración de una gran empresa. Me la relató tan divertido que le pedí que me la transcribiera a lo cual no tuvo inconveniente. El Presidente encargó a un Consejero, sentado a su lado ese día, que hiciera

una propuesta dura sobre algunos aspectos a sabiendas de que podría crear algunos problemas en el seno del Consejo. El Con-



Francisco de Quevedo.

<sup>1</sup> Diccionario de Términos Médicos. Real Academia Nacional de Medicina. Editorial Médica Panamericana. 2011.

<sup>2</sup> Gabriel García Márquez. El amor en los tiempos del cólera. 1985. En este episodio Florentino

Ariza se encuentra con Fermina Daza de la cual estaba locamente enamorado. En este encuentro vive momentos de gran tensión emocional que se expresan por el comportamiento de su intestino.

<sup>3</sup> La Colmena de Camilo José Cela fue editada por pri-

mera vez en Buenos Aires en 1945-1946. En España estuvo censurada y no se publicó hasta 1951 con importantes cortes. Posteriormente se editó la novela original.

<sup>4</sup> Francisco de Quevedo, Pablo Antonio Tarsia. Obras festivas de Francisco de Quevedo Villegas.

sejero, hombre inteligente, introvertido y ansioso, estaba muy preocupado con su intervención. Llegado el momento hizo su propuesta rodeado de una gran tensión emocional. En el curso de ella sintió que se le venía encima la catástrofe. Un retortijón apareció de improviso. El deseo de defecar era tremendo. Apretó aquello que debía apretar como pudo, pero, tan solo segundos después, pasó lo que debía pasar y él no hubiera querido. Acabó apurado su intervención, abriéndose tras ella un turno de debate que se le hizo eterno. Uno de los miembros del Consejo situado en el extremo opuesto de la mesa, en el lugar más lejano, comentó con cierto desprecio tras su exposición: “Lo que usted ha dicho apesta”. El ponente contestó con gran sentido del humor: “Ya veo que la distancia que nos separa no evita que usted perciba la realidad, la cual sin duda es mucho peor de lo que cree”. Tras acabarse el debate sobre el tema el Presidente, tras agradecerle la propuesta, le dijo en voz baja “Tu cara lo decía todo. Te he visto tenso y descompuesto”, a lo que nuestro amigo le contestó: “Sí, sí, estaba descompuesto totalmente. ¿Te has dado cuenta, no?”. “Si, algo he percibido” le dijo el Presidente. A continuación, le pidió permiso para ausentarse un momento de la reunión a la cual no volvió. Tuvo que irse a su casa, ya sin el retortijón, pero sí con sus consecuencias.

#### ¿En qué consiste?

Se trata de un dolor abdominal tipo cólico<sup>7</sup>, con intensidad variable, opresivo y que aparece y desaparece, cambiando su fuerza por momentos. La duración es variable pudiendo durar minutos u horas. Con frecuencia se presenta por la mañana o tras la toma de alimentos debido al reflejo gastrocólico. El dolor puede aparecer, esperada o inesperadamente, acompañándose de gran tensión y desazón. En muchas ocasiones lo hace con ruidos abdominales y de un deseo irrefrenable de defecar. Otras veces puede contenerse, si bien el retortijón se presenta nueva-

mente casi con total seguridad. Se acompaña de diarrea o deposiciones de carácter explosivo. El dolor mejora o desaparece con la defecación, y a veces tan solo con la expulsión de gases. El dolor tipo cólico abdominal es también conocido como retortijón de tripas o simplemente retortijón.

#### ¿Por qué se produce?

El dolor tipo cólico abdominal, o retortijón, se relaciona fundamentalmente con un trastorno de la función del intestino. Pue-



El cólico, de George Cruikshank, 1819.

de aparecer debido a un episodio intercurrente de gastroenteritis, pero la causa más frecuente es que lo haga en el seno de un trastorno de fondo conocido como síndrome de intestino irritable. Debido a causas muy variadas, se produce un espasmo no sincrónico del colon, con un aceleramiento del ritmo intestinal y una hipersecreción de agua.

Aunque las causas de este trastorno no son todavía bien conocidas, sabemos que existen multitud de factores que lo favorecen. Desde una infección bacteriana, parasitaria o viriásica, hasta alteraciones de la microflora intestinal. En las personas que lo padecen y ocurre este síntoma con frecuencia, sabemos

**El retortijón ha sido objeto de observaciones, cuentos, chanzas o disparates, apareciendo en poemas, novelas, escritos, historias, etc.**

a determinados estímulos, así como un importante papel del factor psicógeno en su desencadenamiento. Todos estos factores y otros muchos condicionan una respuesta anormal del intestino grueso a determinados estímulos, y entre ellos fundamentalmente los psicológicos.

El estrés psicológico perturba el equilibrio emocional pudiendo originar este síntoma a través de un mecanismo neuroendocrino y del sistema nervioso autónomo.

#### ¿Se puede prevenir?

La prevención pasa por el conocimiento de si existe alguna enfermedad base. En el caso del síndrome de intestino irritable, lo más frecuente, la prevención consiste en tratar adecuadamente la enfermedad. Evoluciona por brotes, y a pesar del tratamiento el dolor cólico en circunstancias como las descritas es difícil prever. El buen conocimiento al quien le pasa de su problema le lleva a tratar de hacer realizar por las mañanas antes de abandonar su domicilio las medidas correctas de alimentación, incluso evacuación preventiva, al objeto de minimizar las posibilidades de tener un dolor cólico en

el trabajo o en otros momentos inadecuados. La ingesta de determinados alimentos o bebidas frías pueden desencadenar una respuesta motora anormal del intestino, por lo que se deberá evitar su toma cuando eso se conozca. No obstante, ante su presencia y repetición se debe acudir al médico para establecer la terapia más adecuada, y si cabe alguna medida preventiva. En los casos más resistentes la psicoterapia puede ayudar a muchos pacientes.

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

**La duración es variable, desde minutos u horas. Con frecuencia se presenta por la mañana o tras la toma de alimentos debido al reflejo gastrocólico**

que existen alteraciones motoras del intestino grueso, hipersensibilidad visceral, intolerancia alimentaria, respuesta anormal

F. de P. Mellado. Mateo de la Bastida. Madrid. 1845. Romance LXXXII, pagina 502.

<sup>5</sup>[http://rllanes.blogspot.com.es/2013/11/al-apretode-tripas\\_5.html](http://rllanes.blogspot.com.es/2013/11/al-apretode-tripas_5.html). 5 de noviembre de 2013.

<sup>6</sup>Diario de un Concejal. Retortijón en la cabalgata.

diarioabierto.es. 7 de enero de 2011. El concejal cuenta de forma divertida cuanto le sucedió ese día.

<sup>7</sup>Los dolores abdominales son de tipo muy diverso. El dolor tipo cólico, conocido como retortijón, es un malestar, a veces muy intenso, que aparece y desaparece

guardando cierto ritmo. El médico siempre realiza una historia clínica sobre las características del dolor, modo de presentación, intensidad, cronología, si es agudo o no, síntomas acompañantes, etc. Todos son datos fundamentales para definir el carácter circunstancial y su causa.