

Estreñimiento

LMCV – 03 - 2014

Estreñimiento

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es un problema digestivo común que le dificulta tener una evacuación intestinal.

Las heces pueden ser muy duras, lo cual dificulta evacuarlas y hacen que usted deba pujar. O es posible que todavía sienta la necesidad de tener una evacuación intestinal incluso después de haber tenido una.

El estreñimiento no es una enfermedad. La mayoría de personas experimentan el estreñimiento en algún momento de sus vidas. Por lo general, desaparece y no es grave. Si padece de estreñimiento crónico (frecuente), hable con su médico al respecto. El estreñimiento crónico puede ser síntoma de un problema con su dieta o problema de salud.

Síntomas

Pueden incluir:

- Sentir que todavía necesita tener una evacuación intestinal incluso después de haber tenido una
- Sentir que sus intestinos o recto están bloqueados
- Tener heces duras, secas que son difíciles de evacuar
- Tener menos de 3 evacuaciones intestinales por semana
- Pujar para tener una evacuación intestinal

¿Con qué frecuencia debo tener una evacuación intestinal?

Es diferente para cada persona. Un rango normal está entre 3 veces al día y 3 veces a la semana. Es posible que se vuelva estreñido si comienza a tener evacuaciones intestinales con menos frecuencia de lo que solía tenerlas o si es difícil evacuar las heces.

Estreñimiento

LMCV – 03 - 2014

¿Debo ir al médico?

Probablemente no. La mayoría de casos de estreñimiento se tratan en casa con facilidad al hacer algunos cambios saludables en el estilo de vida. Sin embargo, hable con el médico de su familia si los síntomas son graves o si:

- El estreñimiento es nuevo e inusual para usted
- Está estreñado durante 3 semanas o más
- Tiene dolor abdominal
- Pierde peso sin ningún motivo
- Observa que hay sangre en las heces

Causas y factores de riesgo

¿Qué provoca el estreñimiento?

Normalmente, el estreñimiento ocurre cuando las heces pasan muy lentamente por sus intestinos. Esto ocasiona que las heces se vuelvan duras y secas. Varios factores pueden ocasionar que sus intestinos disminuyan la velocidad de movimiento, incluyendo:

- No incluir suficiente fibra en su dieta.
- No incluir suficientes líquidos en su dieta.
- No tener suficiente actividad física.
- Ignorar las ganas de tener una evacuación intestinal. Esto puede provocar que las heces se acumulen en el intestino, formando heces más largas que son más difíciles de evacuar.
- Medicamentos: Ciertos medicamentos pueden provocar estreñimiento. Esto es muy común con el medicamento sedante para el dolor. El uso frecuente de laxantes también puede provocar estreñimiento. Cuando usa laxantes con frecuencia, se puede volver dependiente de ellos.
- Cambios de vida o cambios en su rutina diaria: Los eventos de la vida tales como el embarazo y envejecimiento, y los cambios de rutina como viajar, pueden provocar estreñimiento.

Estreñimiento

LMCV – 03 - 2014

- Problemas intestinales: Los problemas intestinales tales como la obstrucción, los tumores, el síndrome del intestino irritable o la disfunción del suelo de la pelvis pueden ocasionar estreñimiento.
- Ciertas enfermedades: Ciertas enfermedades, tales como esclerosis múltiple, apoplejía, diabetes, hipotiroidismo y lupus también pueden provocar estreñimiento.

Diagnóstico y pruebas

¿Cómo diagnostica mi médico el estreñimiento?

Su médico probablemente hará un examen físico y le preguntará acerca de los síntomas. Si tiene estreñimiento frecuente, puede ayudar a su médico si lleva un registro diario de sus evacuaciones intestinales.

En el registro debe incluir:

- Cuándo usted o su hijo tuvieron una evacuación intestinal
- Cómo se veían las heces, es decir el tamaño y la consistencia, y si tenían sangre
- Cualquier otro síntoma digestivo que usted o su hijo puedan tener, tal como dolor estomacal, falta de apetito, pujar durante las evacuaciones intestinales, etc.
- Hábitos para ir al baño, es decir si con frecuencia ignora las ganas de tener una evacuación intestinal o si parece que su hijo está evitando ir al baño
- Dependiendo de la frecuencia y severidad de sus síntomas, es probable que el médico también desee realizar otras pruebas, tal como un examen rectal, exámenes de sangre, rayos X o colonoscopia.

Tratamiento

¿Cómo se trata el estreñimiento?

El tratamiento depende de qué es lo que le ocasiona el estreñimiento. Para la mayoría de personas, comer una dieta saludable, ingerir suficiente fibra, hacer ejercicio regularmente y beber suficientes líquidos son la clave para curar el estreñimiento.

Estreñimiento

LMCV – 03 - 2014

¿Cómo puedo ingerir más fibra?

Para agregar fibra a su dieta, elija o agregue alimentos ricos en fibra a su dieta. Si está agregando fibra a su dieta, comience a aumentar la cantidad de forma lenta y gradual. Esto le ayudará a reducir los gases y la distensión abdominal. Asegúrese de beber bastante agua también.

Los alimentos ricos en fibra incluyen:

- Frijoles (frijoles blancos, rojos y pinto)
- Frutas secas (ciruela pasa, albaricoque e higos)
- Frutas y vegetales frescos (coma por lo menos 2 tazas de fruta y 2 ½ tazas de vegetales al día)
- Salvado de trigo no procesado (pruébelo como complemento sobre el yogurt o fruta)
- Cereales no refinados para el desayuno
- Pan integral y arroz integral (elija estos en lugar del pan o arroz blanco)

¿Debo utilizar laxantes?

Si sus síntomas de estreñimiento son leves, es probable que no necesite un laxante. Si utiliza los laxantes de forma incorrecta o por mucho tiempo, estos pueden hacer que se vuelva dependiente de ellos. Esto significa que debe tomar un laxante para tener una evacuación intestinal.

Si sus síntomas de estreñimiento son graves o si los cambios en su estilo de vida no ayudan a aliviar los síntomas, **pregunte a su médico si debería tomar un laxante**. Su médico le recomendará el laxante correcto y le dará indicaciones sobre cómo y cuándo tomarlo.

Preguntas que debe realizar a su médico

- ¿Es peligroso el estreñimiento?
- ¿Puede el estreñimiento ser un signo de otra afección de la salud?
- He estado utilizando laxantes en forma regular durante mucho tiempo. ¿Cómo puedo reducir su uso?

Estreñimiento

LMCV – 03 - 2014

- ¿Cómo puedo determinar si mi bebé está estreñado?
- Además de los alimentos altos en fibra, ¿qué más puedo hacer para aumentar mi consumo de fibra?
- ¿Qué cambios en el estilo de vida puedo hacer para tratar y prevenir el estreñimiento?

Complicaciones

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

Algunas veces, el estreñimiento puede provocar complicaciones, especialmente si tiene estreñimiento crónico (frecuente). Las posibles complicaciones incluyen:

- Fisura anal (un desgarro en la piel alrededor del ano)
- Fecaloma (cuando las heces se vuelven tan grandes que no se pueden evacuar)
- Hemorroides
- Prolapso rectal (cuando un esfuerzo por tener una evacuación intestinal empuja una parte pequeña del intestino hacia fuera del ano)

Si no busca un tratamiento para esto, estas complicaciones se pueden volver graves y es probable que requiera una cirugía. Hable con su médico de inmediato si observa que hay sangre o mucosidad en las heces o si no puede tener una evacuación intestinal.

Lo más importante y que debe quedar claro con este artículo, es que siempre que presente estreñimiento, **tiene** que consultar a su médico.