

¿SUFRE USTED DE ESTREÑIMIENTO?

El estreñimiento no es una enfermedad, sino una sensación subjetiva de dificultad a la hora de la evacuación fecal. Hay una serie de criterios que nos ayudarán a su diagnóstico como una frecuencia en la deposición de menos 3 veces a la semana, un esfuerzo excesivo para evacuar, heces duras o compactas así como la sensación de evacuación completa. El correcto diagnóstico correrá a cargo de su Médico de Atención Primaria.

La frecuencia “normal” de evacuación diaria varía de unas personas a otras. Un promedio razonable varía desde tres veces al día hasta tres veces a la semana. También puede considerarse estreñimiento cuando una persona pasa de una frecuencia mayor a otra menor.

¿Qué causa el estreñimiento?

Varias pueden ser sus causas:

- No beber suficientes líquidos.
- La inactividad física. Permanecer en la cama.
- No comer suficiente fibra.
- El consumo de ciertos medicamentos.
- No acudir al baño cuando siente deseos.
- El uso de laxantes.

El estreñimiento es muy frecuente durante el embarazo, en personas de edad avanzada, cuando se producen cambios en las costumbres (viajes, alimentos, horarios, etc.) y en situaciones de cansancio, nerviosismo o poca actividad física.

¿Cómo podemos luchar contra el estreñimiento?

1. Tome todos los días verduras (preferentemente crudas), fruta con piel (si es posible), hortalizas y pan integral. Esta alimentación es rica en fibra y ayuda a retener agua, con lo que las heces serán más fluidas.
2. Beba abundantes líquidos, al menos 1,5 litros (8 vasos) al día. Los líquidos pueden incluir agua, zumos, sopa, té y otras bebidas.
3. Coma despacio y mastique bien los alimentos. Procure comer a horas regulares.
4. Eduque al intestino: no reprima nunca la necesidad de evacuación, vaya al servicio cuando sienta ganas. Hábitese a ir al servicio a la misma hora, procurando ir con tiempo suficiente y sin prisas. Algunas personas se benefician de ir después de una comida.
5. Evite los esfuerzos excesivos en la evacuación. El intestino ya se encarga, por sí mismo, de este trabajo.
6. Haga ejercicio físico diariamente. Tómese tiempo para andar, ir en bicicleta, hacer gimnasia,...
7. Evite los laxantes irritantes. La utilización repetida de laxantes irritantes puede conducir a alteraciones intestinales y pueden crear hábito.

¿Cómo se trata?

Lo más importante en el tratamiento del estreñimiento es comer con suficiente fibra a 20-35 gramos/día, de forma que aumenta la masa fecal, y tomar bastantes líquidos. También aumentar la cantidad de ejercicio que hace durante el día.

¿Qué debo comer?

Coma bastante fibra. ¿Pero qué alimentos contienen fibra?

- Verduras (crudas o cocinadas).
- Legumbres como garbanzos, lentejas, alubias, habas...
- Frutas frescas (mejor con piel).
- Frutas secas como las ciruelas pasas, melocotones e higos.
- Cereales para el desayuno integrales.
- Pan de trigo, centeno u otros cereales integrales.
- Harinas de centeno y de trigo integrales.
- Salvado de trigo.

De dos a cuatro porciones de frutas y tres a cinco porciones de verduras al día es ideal. Añada más fibra a su dieta comiendo cereales integrales. Si añade fibra a su dieta, empiece lentamente y aumente la cantidad gradualmente, esto le ayudará a reducir los gases y la sensación de hinchazón abdominal. Tome también bastante agua.

¿Puedo utilizar laxantes?

Los laxantes se deben evitar. Se podrían utilizar en situaciones especiales (viajes). Nunca para usar a largo plazo. Una excepción a esto, son los laxantes de volumen.

Los laxantes de volumen trabajan añadiendo volumen y agua a su materia fecal, para que ésta pueda evacuar más fácilmente a través de sus intestinos. Los laxantes de volumen pueden usarse todos los días. Estos incluyen salvado de avena, plantago ovata y metilcelulosa.

Si los necesita debe usar los laxantes de volumen diariamente para que funcionen. Empiece lentamente y tome bastantes líquidos. Gradualmente aumente la cantidad cada 3 a 5 días hasta que consiga el efecto deseado. Puede ayudar a mejorar el sabor de los laxantes de volumen mezclándolos con zumos de frutas.

Puede notar un poco de hinchazón abdominal, gases o cólicos al principio, especialmente si empieza tomando mucha cantidad o si aumenta la cantidad que está usando demasiado rápido. Esos síntomas desaparecerán en unas semanas.

¿Cuándo debo ir al médico de Atención Primaria?

Hable con su médico si observa:

- Que el estreñimiento es algo nuevo o fuera de lo común para usted.
- Cualquier cantidad de sangre en sus heces.
- Que pierde peso sin estar a dieta.
- Que su estreñimiento lleva más de 3 semanas.
- Si siente algún dolor cada vez que defeca.



Alberto Kramer Ramos

Fisioterapeuta y Residente MFyC

Miembro GdT MBE NC: 30/3009379

Luis Muñoz Olmo

Residente MFyC

Secretario GdT MBE NC: 11/8792

Revisado por equipo médico pacientessemergen.es