



El estreñimiento es la evacuación infrecuente o difícil de las heces. Una evacuación diaria no es necesariamente lo normal. Sólo se considera anormal cuando se producen menos de tres deposiciones a la semana.

El estreñimiento se define como acción perezosa del intestino. Usted puede notar que sus heces son demasiado duras para defecar sin dolor, que la cantidad de heces es demasiado pequeña, o que el período entre las evacuaciones intestinales es demasiado largo.



El estreñimiento es mucho menos frecuente y necesita mucho menos tratamiento de lo que normalmente se cree. Una persona que habitualmente no tiene estreñimiento puede sufrirlo cuando se interrumpen los hábitos normales de vida: viajes, cambios de la dieta, toma de algunos medicamentos que, como efecto secundario, producen estreñimiento, estrés o trauma emocional.

El estreñimiento también puede ser más común. En este caso puede ser debido a:

- una dieta inadecuada, con poca fibra y poco líquido,
- al sedentarismo o escaso ejercicio,
- al abuso de laxantes previo,
- a la costumbre de no responder a la urgencia de defecar cuando se produce la necesidad, lo cual va debilitando el funcionamiento normal del intestino.
- algunos medicamentos (antiácidos, medicamentos de dolor, medicamentos psiquiátricos, o el uso crónico de un laxante puede disminuir el movimiento normal del intestino).
- necesidad de utilizar un cuarto de baño que no es el habitual.

Por otra parte, hay situaciones en las que el estreñimiento es más corriente, como son el embarazo o la edad avanzada.

El estreñimiento es un síntoma y no una enfermedad en sí misma, si bien en algunos casos puede ser debido a una enfermedad que debe ser diagnosticada.



- Modificar la dieta.
- Beber más. También puede ayudar el zumo de ciruela a la hora de acostarse.



- Tomar más **fibra** como fruta, verdura, frutos secos, pan integral y otros cereales completos. Las manzanas, las naranjas, los higos, las ciruelas, las pasas, o cualquier otra fruta. Verduras como el brócoli, la col, las espinacas, la coliflor, los tomates, la lechuga, el apio o cualquier otra verdura. El salvado puede encontrarse en los cereales y panes de trigo entero. Asegúrese de beber muchos líquidos cuando coma el salvado.
- Evite los alimentos que no tienen fibra o que endurecen las heces como el azúcar, los caramelos, los quesos curados o el arroz.
- Hacer **ejercicio** de forma regular, sobre todo aquel en el que intervienen los músculos abdominales.
- No ignorar la urgencia de defecar, dedicando el tiempo necesario y convirtiéndolo en un hábito regular. Fije un tiempo cada día que sea tranquilo e ininterrumpido. Nunca ignore el deseo de vaciar sus intestinos.
- Sea paciente. Estos tratamientos para el estreñimiento no ayudan de la noche a la mañana.
- Evitar los laxantes por periodos prolongados.



Si las medidas generales no han conseguido aliviar su trastorno podrá tomar un laxante, pero recuerde que la toma de laxantes será, en la mayor parte de los casos, una medida temporal y bajo prescripción médica. Algunos tipos de laxantes (*laxantes de contacto*) no deben usarse de forma regular o durante un largo período de tiempo. Además, su uso incorrecto o prolongado puede ser perjudicial para la salud.



- Si a pesar de las medidas adoptadas no experimenta mejoría.
- En caso de niños o mujeres embarazadas o lactantes.
- Si hay dolor abdominal agudo, náuseas o vómitos (puede ser peligroso el uso de laxantes).
- Ante un cambio repentino, sin causa aparente, en los hábitos intestinales.