

¿Sabía usted que utilizar laxantes para el **estreñimiento crónico** de forma incontrolada puede ser perjudicial?

¿Qué es el estreñimiento crónico?

Se llama estreñimiento crónico a la dificultad para evacuar las heces que se mantiene durante largo tiempo. Esta dificultad para evacuar puede ser por una baja frecuencia de deposición ("voy poco al baño") o por un esfuerzo para defecar ("me cuesta mucho trabajo evacuar").

Hay que distinguirlo del estreñimiento que aparece de nuevo (unas pocas semanas, ya que en estos casos puede estar relacionado con la aparición de un problema en el intestino grueso, la toma de fármacos o un cambio de hábito. Acuda siempre a su médico cuando esto ocurra.

El estreñimiento crónico es muy frecuente y se calcula que lo sufre un 15% de la población. Es más frecuente en mujeres, más aún durante el embarazo, y en las personas mayores de 65 años.

Decálogo de recomendaciones

1. El estreñimiento puede consistir en una baja frecuencia de deposiciones o en esfuerzo para defecar.
2. Si aparece de forma brusca y se prolonga durante unas semanas, acuda a su médico.
3. El estreñimiento crónico ("desde hace muchos años") suele deberse a un problema de cómo funciona el intestino.
4. Es un error pensar que hay que hacer deposición a diario. Hacer de vientre una vez cada tres días entra dentro de lo normal.
5. Consulte a su médico si sufre estreñimiento crónico y siempre que se produzca algún cambio en el mismo.
6. El estreñimiento crónico no tiene consecuencias graves para la salud. Las personas estreñidas no tienen más riesgo de tener cáncer.
7. El estreñimiento crónico se relaciona generalmente con un problema de cómo funciona el intestino grueso, el recto o el ano.
8. Aumente los alimentos con fibra en la dieta.
9. Beba abundante agua.
10. Utilice los laxantes como le indique su médico. Evite tomarlos a diario y de forma no controlada.

