

Información para pacientes sobre el estreñimiento

¿Que es el estreñimiento?

Es cuando usted tiene problemas para vaciar el vientre con la expulsión difícil o poco frecuente de las heces o excrementos. Estos pueden ser duros, lo cual dificulta la expulsión y hace que tenga que hacer mucho esfuerzo para poder expulsarlos.

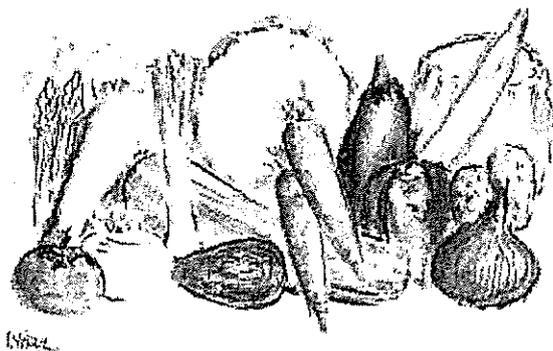
La frecuencia normal varía de una persona a otra. Un promedio normal es de tres veces al día a tres veces a la semana. También puede considerarse estreñimiento cuando una persona pasa de una frecuencia mayor a otra menor.

¿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.



Consejos para evitar 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 los heces son 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. Hábituese 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 y tomar bastantes líquidos. También aumentar la cantidad de ejercicio que hace durante el día.

¿Qué debo comer?

Coma bastante fibra. Dos a 4 porciones de frutas y 3 a 5 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 el hinchazón abdominal. Tome también bastante agua.

Alimentos ricos en fibra

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

¿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 moverse 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 y estas son algunas marcas Metamucil, Cenat, Plantaben, Muciplasma, etc).

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?

Hable con su médico si observa:

- Que el estreñimiento es algo nuevo o fuera de lo común para usted.
- Cualquier cantidad de sangre en su heces.
- Que pierde peso no estando a dieta.
- Que su estreñimiento lleva más de 3 semanas.
- Si siente algún dolor cada vez que defeca.

