



NOTA DE PRENSA

Madrid, 28 de septiembre 2015

SEFAC y SEMERGEN editan una guía rápida de atención conjunta en estreñimiento

- El documento, dirigido a profesionales, recoge las 14 preguntas más habituales en las consultas de estreñimiento, que van desde qué se considera estreñimiento hasta cuándo y cómo debe intervenir la farmacia comunitaria en este problema de salud.
- El estreñimiento es un trastorno que afecta más a las mujeres que a los hombres (en una proporción de dos a uno) y que se incrementa especialmente a partir de los 65 años.
- En total se han editado 9.000 ejemplares de la guía para distribuir entre farmacéuticos comunitarios y médicos de atención primaria.

La Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC) y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) han promovido el documento *Hablemos de estreñimiento. Guía rápida sobre preguntas frecuentes en la atención conjunta del estreñimiento*. Este documento, coordinado por la farmacéutica comunitaria Ana Celada, y la médico especialista en Medicina Familiar y Comunitaria Mercedes Ricote y realizado con la colaboración de Mylan, quiere contribuir a **mejorar la formación profesional y el abordaje común de este problema de salud para facilitar su prevención y tratamiento**.

El estreñimiento es un trastorno que afecta más a las mujeres que a los hombres (en una proporción de dos a uno) y que se incrementa especialmente a partir de los 65 años. Este trastorno se define como un síntoma subjetivo que incluye dos componentes: una alteración en la frecuencia de la defecación (menos de tres deposiciones a la semana) y una alteración del acto defecatorio (esfuerzo excesivo, bloqueo o evacuación incompleta). Mercedes Ricote, miembro del Grupo de Trabajo de Digestivo de SEMERGEN, explica que “por lo general, **una función defecatoria saludable sería aquella en la que la persona realiza, al menos, tres evacuaciones por semana, sin dolor ni esfuerzo excesivo** y alcanzando una sensación de vaciado completo del recto”.

La guía, ideada como un documento de consulta práctico para los profesionales, contiene un total de 14 preguntas habituales en las consultas sobre estreñimiento, que van desde qué se considera

estreñimiento hasta cuándo y cómo debe intervenir la farmacia comunitaria en este problema de salud. Entre estas consultas están los factores de riesgo asociados al estreñimiento que, además de la edad avanzada y la mayor frecuencia en mujeres, son “el **sedentarismo, consumo insuficiente de fibra y líquidos, alteraciones neurológicas y/o psicológicas, padecer otros trastornos funcionales digestivos (ERGE, síndrome de colon irritable, dispepsia funcional) y el consumo de algunos medicamentos, entre ellos tranquilizantes y sedantes**”, señala Ana Celada, del Grupo de Nutrición de SEFAC.

La guía también incluye información práctica sobre las **diferencias entre el estreñimiento ocasional y el crónico** (con una duración superior a 12 semanas sin necesidad de que sean consecutivas, durante al menos los seis meses anteriores), sus **tratamientos** (con medidas higiénico-dietéticas y farmacológicas), **complicaciones más importantes y mitos y falsas creencias**, entre otros aspectos.

Se han editado un 9.000 ejemplares de la guía, que las dos sociedades distribuirán a sus respectivos asociados. El documento también se puede conseguir a través de Mylan.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria (SEFAC) es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con 3.100 asociados y diez delegaciones que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. Más información en www.sefac.org.

Sobre SEMERGEN

La Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria, SEMERGEN, es la sociedad científica pionera de la Atención Primaria en España, con más de 40 años de experiencia. Se estableció con el objetivo fundamental de promocionar la Medicina de Familia, mediante el mantenimiento y mejora de la competencia profesional de los médicos, fomentando la investigación y facilitando la formación continuada del médico con el fin de mantener la calidad en el cuidado de la salud de los ciudadanos. Dispone de 17 delegaciones autonómicas y celebra elecciones democráticas cada 4 años. En 1999 se creó la Fundación SEMERGEN. Este año celebrará su 37.º Congreso Nacional en Valencia, del 14 al 17 de octubre, además de numerosos congresos autonómicos, jornadas y otras actividades de carácter científico.

Para más información, contactar con Mario Vaillo en mvaillo@sefac.org o en los teléfonos 691 763 892 y 91 522 13 13.

