

NOTA DE PRENSA

Madrid, 22 de noviembre de 2010



Carretas, 14 7º C1 28012 Madrid Tel. 915 221 313
Fax 914 354 888 sefac@sefac.org www.sefac.org

El estreñimiento puede corregirse con hábitos saludables y el uso de laxantes debe estar controlado siempre por un sanitario

- El estreñimiento es un síntoma frecuente en la población y se calcula que lo padecen el 20 por ciento de las personas, sobre todo ancianos y mujeres.
- La frecuencia normal de la defecación es diferente en cada persona, y puede oscilar entre dos o tres veces al día y dos o tres veces a la semana.
- Los laxantes deben utilizarse siempre bajo recomendación de un profesional sanitario y, como norma general, no se deben usarse sistemáticamente durante más de una semana, ya que su uso prolongado podría provocar estreñimiento crónico.

El estreñimiento, a pesar de ser un trastorno relativamente frecuente y conocido, no siempre está correctamente identificado y, por lo tanto, tratado. Se calcula que lo padece el 20 por ciento de las personas, sobre todo ancianos y mujeres. Hablamos de estreñimiento cuando se produce un tránsito difícil o infrecuente de las heces, un aumento de su consistencia o una sensación continuada de evacuación incompleta. La frecuencia normal de la defecación es diferente en cada persona, y puede oscilar entre dos o tres veces al día y dos o tres veces a la semana. Sin embargo, muchas personas piensan que es necesaria una defecación diaria y creen erróneamente que padecen de estreñimiento si su frecuencia es menor. Debido a estas circunstancias, son muchos los que abusan de laxantes por vía oral (pastillas o infusiones) y/o rectal (supositorios, etc.) innecesariamente.

Por ello, la Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC) ha decidido dedicar la entrega de noviembre de sus **Recomendaciones SEFAC a la población**, campaña reconocida de interés sanitario por el Ministerio de Sanidad, a este problema de salud. La nueva ficha, patrocinada por **Cinfa**, ya está disponible en www.sefac.org y facilita **las diez recomendaciones clave para corregir y paliar este trastorno**.

Los hábitos dietéticos son fundamentales para evitar y/o corregir el estreñimiento. Las normas son sencillas de recordar y seguir ya que se engloban bajo el concepto de alimentación saludable. Es decir, **intentar seguir una dieta rica en fibra vegetal, tratando de comer frutas y verduras unas cinco veces al día** como norma general, y añadiendo cereales integrales. La dieta pobre en fibra es la principal causa de estreñimiento en la población sana.

También debe **evitarse abusar de algunas frutas que favorecen el estreñimiento, como por ejemplo el plátano**. Sin embargo, es muy recomendable el consumo frecuente de frutas frescas (mejor con piel), verduras (frescas o cocinadas), legumbres (garbanzos, lentejas o alubias), frutas secas como las ciruelas

pasas, melocotones o higos. En opinión de Alejandro Eguilleor, coordinador científico de la campaña, “el problema del estreñimiento, muchas veces, es que es el propio paciente quien decide si lo padece o no y decide también aplicar remedios que ha oído a algún vecino o familiar”. Y añade: “Muchas veces también hay **un falso mito sobre los productos naturales ya que, si bien muchos son eficaces contra el estreñimiento, no son inofensivos, ya que pueden generar interacciones con otros medicamentos y su uso prolongado puede provocar dependencia.** Debemos mantener informado siempre al médico y al farmacéutico de todos los productos naturales que se toman”.

El farmacéutico también sabrá recomendarle que si se va a comenzar a **añadir fibra a la dieta debe hacerlo lentamente y aumentando la cantidad de forma gradual**, ya que esto le ayudará a reducir los gases y la hinchazón abdominal. También es aconsejable seguir pautas como **beber abundantes líquidos**, al menos un litro y medio al día (unos ocho vasos), comer despacio y masticar bien los alimentos. Si se intenta defecar a la misma hora del día, preferiblemente de 15 a 45 minutos después del desayuno, esto será beneficioso, ya que la ingestión de alimentos estimula la motilidad intestinal. En cualquier caso, nunca hay que reprimir la necesidad de evacuación. Por supuesto, **el ejercicio físico moderado** es otra solución importante.

La ficha aclara también algunas de las preguntas más frecuentes y hace especial hincapié en todo lo relacionado a los laxantes. Por ejemplo, es muy relevante conocer que con los niños menores de 2 meses no pueden usarse y debe acudirse con urgencia al médico, que no se debe utilizar ningún laxante de forma habitual en niños menores de 6 años y que, como norma general, antes de comenzar a usar cualquier laxante debe aplicar medidas higiénico-dietéticas como las que se recogen en las recomendaciones de esta ficha. Sólo si éstas no resultan eficaces puede ser de utilidad el uso de determinados laxantes, siempre siguiendo el consejo del médico o del farmacéutico. También hay desconocimiento sobre la duración de los tratamientos, ya que si, por su cuenta y riesgo, el paciente alarga el tratamiento de forma sistemática, puede provocarse estreñimiento crónico.

Por último, la ficha detalla los problemas más frecuentes que se pueden presentar por el estreñimiento, como son las hemorroides, las fisuras, las hernias y los divertículos intestinales (dilataciones del intestino grueso).

La ficha está disponible para su descarga en PDF en www.sefac.org, con objeto de que los medios de comunicación hagan de ella y/o de su contenido la difusión que estimen conveniente.

Sobre SEFAC

Constituida en marzo de 2001, la **Sociedad Española de Farmacia Comunitaria (SEFAC)** es una asociación científica y profesional de ámbito nacional con delegaciones en distintas autonomías que tiene como objetivo prioritario profundizar en la cartera de servicios asistenciales de la farmacia comunitaria y convertirse en un interlocutor científico de referencia del farmacéutico comunitario con las distintas administraciones y con el resto de las profesiones sanitarias. En marzo de 2010 SEFAC ha sido galardonada con cuatro de los premios a las *Mejores Iniciativas de la Farmacia en 2009*, que concede el periódico *Correo Farmacéutico*. Más información en www.sefac.org.

Para más información, contactar con Verónica Cuevas en vcuevas@sefac.org o en el teléfono 91 522 13 13.

