



Consejos para prevenir o mejorar el estreñimiento



Un problema de hábitos con soluciones eficaces

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. Se habla 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. La aparición del estreñimiento está directamente relacionada con varios factores, entre los que destacan sobre todo los hábitos alimenticios y el ejercicio que haga. Su farmacéutico puede ayudarle a identificar las causas de su posible problema, evitar malos hábitos y buscar la solución adecuada, que en ocasiones pasará por un tratamiento de recomendación farmacéutica y en otras, por la derivación al médico.



Recomendaciones

1 INTENTE 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.

2 EVITE 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, higos.

3 SI VA A COMENZAR A AÑADIR FIBRA A SU DIETA hágalo lentamente y aumente la cantidad de forma gradual, esto le ayudará a reducir los gases y la hinchazón abdominal. La alimentación rica en fibra le ayudará a retener agua, lo que reblandecerá las heces, con lo que éstas serán más fluidas.

4 BEBA ABUNDANTES LÍQUIDOS, al menos un litro y medio al día (unos ocho vasos). Los líquidos pueden incluir agua, zumos, sopas, té u otras bebidas.

5 COMA DESPACIO Y MASTIQUE BIEN LOS ALIMENTOS. Procure comer a horas regulares.

6 INTENTAR DEFECAR A LA MISMA HORA DEL DÍA, preferiblemente de 15 a 45 minutos después del desayuno, ya que la ingestión de alimentos estimula la motilidad intestinal. En cualquier caso, nunca reprima la necesidad de evacuación.

7 REALICE EJERCICIO FÍSICO MODERADO CON REGULARIDAD, como por ejemplo andar, ir en bicicleta o hacer gimnasia. Estas actividades facilitan la motilidad intestinal.

8 NO SE ALARME SI UN DÍA NO REALIZA NINGUNA DEPOSICIÓN. Recuerde que el ritmo intestinal es normal mientras se realice, al menos, una deposición cada tres días.

9 En el caso de que el ESTREÑIMIENTO OCASIONAL NO SE CORRIJA CON ESTAS PAUTAS, podría resultar útil el uso de un laxante, siempre siguiendo las indicaciones de su farmacéutico. Si no se alcanza alivio después de tres o cuatro días de tratamiento, debe suspenderse y acudir al médico. De cualquier modo, nunca tome laxantes por su cuenta.

10 CONSULTE A SU MÉDICO O FARMACÉUTICO ante cualquier cambio del ritmo intestinal de forma prolongada.

Preguntas frecuentes

¿Cuáles son las causas del estreñimiento?

Las causas más frecuentes son: dieta baja en fibra, falta de ejercicio físico, ingesta baja de líquidos al día y no acudir al baño cuando siente deseos.

¿Puede haber medicamentos que produzcan estreñimiento?

Sí, los que más producen estreñimiento son los antidepresivos, la codeína, algunos analgésicos, los antiácidos de aluminio o el calcio y los suplementos de hierro. Aunque el estreñimiento también podría estar relacionado con un abuso de laxantes. Si toma alguno de estos medicamentos y cree que le pueden estar ocasionando algún problema de estreñimiento, no abandone el tratamiento: consulte antes con su médico o farmacéutico.

¿Todos los laxantes son iguales?

Hay varios tipos de laxantes: los que aumentan la masa intestinal (formadores de masa), los que ablandan las heces (emolientes), los que lubrican las heces (lubricantes), los osmóticos y los estimulantes (que ayudan a trabajar a los músculos del intestino). Existen muchas combinaciones disponibles con y sin receta, y en cada caso estará indicado uno u otro en función del cuadro clínico.

¿A partir de qué edad se pueden usar los laxantes?

Si su hijo es menor de dos meses, cualquier problema de estreñimiento deberá ser consultado con el pediatra. No se debe utilizar ningún laxante de forma habitual en niños menores de seis años y, 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. Si éstas no resultan eficaces puede ser de utilidad el uso de determinados laxantes, siempre siguiendo el consejo de su médico o farmacéutico.

¿Durante cuánto tiempo se pueden utilizar los laxantes?

Una vez que el laxante ha sido recomendado por el médico o farmacéutico, como norma general no se debe utilizar sistemáticamente más de una semana, ya que su uso prolongado podría provocar estreñimiento crónico.

¿Se pueden emplear laxantes estando embarazada?

Una de cada tres embarazadas sufre estreñimiento, probablemente debido a los cambios hormonales que se producen en la gestación, especialmente en sus últimas etapas. En este caso las medidas higiénico-dietéticas son el tratamiento de mejor elección, y los laxantes estimulantes están contraindicados salvo excepciones justificadas bajo criterio médico.

¿Existen productos naturales para combatir el estreñimiento?

Hay muchos productos compuestos por plantas medicinales que tienen efectos laxantes (Diente de León, Sen, Cassia, Frángula, Ricino...), pero no son inofensivos, ya que pueden generar interacciones con otros medicamentos y su uso prolongado puede provocar dependencia. Mantenga informado siempre a su médico y a su farmacéutico de todos los productos naturales que tome.

¿Qué complicaciones puede conllevar el estreñimiento?

Los problemas más frecuentes que se pueden presentar son las hemorroides, las fisuras, las hernias y los divertículos intestinales (dilataciones del intestino grueso). En estos casos son aconsejables los laxantes reblandecedores de heces, baños de asiento, limpieza suave, vaselina, etc.

¿Cuáles son los casos de gravedad en los que hay que acudir al médico?

- Bebés menores de dos meses.
- Pérdidas de peso inexplicables.
- Estreñimiento alternado con diarrea.
- Dolor rectal.
- Dolor abdominal agudo o severo.
- Presentar heces sanguinolentas.
- Estreñimiento acompañado de vómitos e irritabilidad.

estreñimiento

