

PREGUNTAS FRECUENTES PARA ABORDAR EL ESTREÑIMIENTO

1 ¿Por qué los ancianos tienen mayor probabilidad de sufrir estreñimiento?

El estreñimiento crónico es más prevalente en las personas mayores, pues van perdiendo el apetito, lo que hace que la masa fecal sea escasa al ingerir una cantidad de comida insuficiente. Además, la sensación de sed se ve afectada, por lo que ingieren menos agua, haciendo aún más pequeñas las heces y no hidratándolas, y, por ende, se mueven menos, lo que disminuye una vez más su tránsito intestinal. Asimismo, con la edad se va perdiendo masa muscular, por lo tanto, esto también repercute en la pérdida de la musculatura colónica, lo que conlleva a aumentar la probabilidad "una vez más" de sufrir estreñimiento en los pacientes de edad avanzada.



2 ¿Por qué las mujeres tienen mayor probabilidad de sufrir estreñimiento dependiendo del momento del ciclo menstrual en el que se encuentren?

 La causa de que el estreñimiento crónico sea mayor en mujeres se debe a los niveles de progesterona. Las mujeres en edad fértil, a partir del día 14 del ciclo, producen una mayor cantidad de progesterona, lo que ocasiona una relajación muscular. La relajación de los músculos del aparato digestivo disminuye el tránsito intestinal y hace que la frecuencia de las deposiciones pueda verse reducida durante esta segunda parte del ciclo. Por tanto, las mujeres en esta fase del ciclo deben consumir una mayor cantidad de fibra.

Además, las mujeres, con mayor frecuencia que los hombres, realizan dietas más restrictivas, con escasos hidratos de carbono (HC). Estas dietas también producen estreñimiento, al ocasionar poco residuo y poca masa fecal en el intestino, lo que disminuye el tamaño de las heces y, por tanto, su tránsito a través del intestino.

3 ¿Tengo que calcular la cantidad de fibra que consumo?



Lo más eficiente sería alcanzar las cantidades recomendadas. Estas serían: que la dieta aporte unos 25-30 g/día de fibra (equivalente a unos 12-14 g/1000 kcal), teniendo en cuenta, además, que exista una relación fibra insoluble/soluble de 1,5 a 3.

Por este motivo, es importante consumir las dos raciones de verdura diarias, de las cuales al menos una debe ser cruda no solo para favorecer la absorción de las vitaminas y los minerales que se pierden en el cocinado de los alimentos, sino también para consumir una mayor cantidad de fibra sin procesar, cuya acción sobre el peristaltismo intestinal es más efectiva.

También es importante alcanzar las tres raciones de fruta diarias (consumiéndolas al menos una o dos con cáscara) y una ración de 20-30 g de frutos secos naturales con piel.

Además, es importante consumir los cereales integrales, ya que, al no ser refinados, mantienen el salvado, el germen y el endospermo, que son ricos en fibra. Asimismo, se recomienda consumir de 2 a 4 raciones de legumbres a la semana.

4 En mi caso yo hago deposiciones 3 veces por semana, ¿sufro de estreñimiento?



No, es importante definir una "defecación poco frecuente". Se considera normal defecar de manera habitual desde tres veces por semana hasta tres veces al día. Como podemos observar, es una definición muy amplia, y en lo que debemos fijarnos es si hay algún cambio en el número de defecaciones semanales.

Si antes había deposiciones dos veces al día y ahora solo tres veces a la semana (y no ha habido cambios en medicamentos ni en hábitos dietéticos o de actividad física), ahí sí tendríamos una señal, es decir, cuando hay un cambio brusco en el tránsito intestinal. Pero si normalmente hay tres deposiciones por semana, eso no quiere decir que nos encontremos ante estreñimiento, siempre que no se padezca ningún otro síntoma como dolor, hinchazón, gases, etc.

5 Si consumo un producto de fibra como por ejemplo el *Plantago ovata*, ¿cuándo debería consumirlo?

Se puede tomar con o sin alimentos, pero su administración antes de las comidas puede dar lugar a una mayor sensación de saciedad. La fibra retiene agua y se hincha, pudiendo producir sensación de saciedad ya que ocupa un mayor tamaño dentro del aparato digestivo. Por lo tanto, para no saltarnos comidas, es mejor tomárselo después de las comidas y beber otro vaso de agua para que aumente el efecto sobre el tránsito intestinal.

6 En mi caso no tengo sensación de sed, ¿debo llegar a las recomendaciones de agua o debo hacer caso a lo que me pide el cuerpo?

Debes alcanzar las recomendaciones que se indican, ya que, con la edad, vamos perdiendo la sensación de sed, y muchas veces, no bebemos por ello; sin embargo, nuestro organismo sigue necesitando consumir agua, aunque ya no nos lo pida como antes.

7 Si me prescriben un medicamento que produce estreñimiento, ¿debería suplementarlo con fibra o esperar a que me ocasione el estreñimiento?



Inicialmente, se debe hacer hincapié en el consumo de fibra. Si, a pesar de consumir fibra, se presenta estreñimiento, habría que introducir un tratamiento farmacológico para manejar el problema. Es cierto que, en fármacos como los opiáceos, es mejor introducir los laxantes desde el principio, ya que, generalmente, el estreñimiento es inevitable.

8 Si consumo un suplemento de fibra, ¿debo reducir la cantidad de fibra que ingiero con la dieta?

No, primero deberías de consultar lo si, llevando a cabo todas las medidas higiénico-dietéticas indicadas, padeces estreñimiento. En caso de padecerlo, aun siguiendo todas las recomendaciones, deberías de consultar con el médico. Pero nunca dejando atrás el consumo de fibra, ya que, sin esos grupos de alimentos como la fruta, la verdura, los cereales integrales, las legumbres, los frutos secos, etc. nunca llegaríamos a una alimentación saludable, variada y equilibrada.

9 ¿Cómo diferencio la fibra soluble de la insoluble?

La fibra soluble se encuentra en la avena, en el salvado de avena, en las legumbres, en las frutas (como las manzanas o las peras) y en las verduras (como las zanahorias y las alcachofas).

La fibra soluble fermentable incluye la insulinina, presente en ajos, cebolla, puerros, etc., y los fructooligosacáridos que están en infinidad de frutas y verduras o la pectina que está mayoritariamente en la manzana.

Por otra parte, se encuentra la fibra insoluble, que es la parte del alimento que lo rodea, como la peladura de las hortalizas o de la fruta, en verduras como el brócoli o las coles de Bruselas, el salvado de los cereales integrales, que aporta el volumen a las heces y ayuda al peristaltismo intestinal. Ésta, no capta el agua, lo que hace es barrer y limpiar el intestino arrastrando la masa fecal de manera más rápida.

La fibra insoluble fermentable la encontramos en cereales integrales como la cebada y el centeno, y la fibra insoluble no fermentable la encontramos en las cáscaras de frutas y verduras, y el salvado de trigo.

10 ¿Se puede utilizar el macrogol en pacientes embarazadas?

Sí, se puede utilizar en poblaciones especiales, como embarazadas, lactantes, celiacos, personas intolerantes a la lactosa y pacientes con insuficiencia renal (tampoco requiere de ajuste de dosis), ya que no se absorbe ni se metaboliza.

SEFAC

Sociedad Española de Farmacia
Clínica, Familiar y Comunitaria

Con la colaboración de:

CITAR COMO: Codesal Fidalgo M, Cámara Ramos I. Preguntas frecuentes para abordar el estreñimiento. Madrid: SEFAC;2026.



©SEFAC, 2026. El propietario del copyright no puede ser considerado legalmente responsable de la aparición de información inexacta, errónea o difamatoria, siendo los autores los responsables de la misma. Los autores declaran no tener conflicto de intereses. Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida, almacenada, transmitida en cualquier forma o medio alguno, electrónico o mecánico, incluyendo las fotocopias, grabaciones o cualquier sistema de recuperación de almacenaje de información, sin permiso del titular del copyright.