

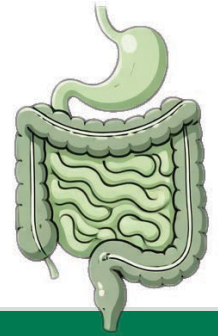
## “ESTREÑIMIENTO: MITOS, ERRORES Y SOLUCIONES EFICACES”

No se define únicamente por la frecuencia de las deposiciones, también debemos tener en cuenta:

- » Dificultad para evacuar.
- » Necesidad de hacer un esfuerzo excesivo.
- » Heces duras o secas.
- » Sensación de evacuación incompleta.
- » Necesidad de maniobras para facilitar la defecación.



Importante **valorar el conjunto de síntomas** y no centrarnos únicamente en el nº de deposiciones.



### AGUDO/OCASIONAL

- » Aparición de forma **puntual**.
- » Relacionado con **cambios en estilo de vida**:
  - Reducción de alimentos ricos en fibra.
  - Dieta/alimentación restrictiva.
  - Disminución de la actividad física.
  - Aumentos del estrés.
  - Uso de baños fuera de la zona de confort.



### CRÓNICO

- » Los **síntomas se mantienen durante varias semanas/meses**.
- » Puede llegar a afectar de forma significativa a la calidad de vida.
- » Importante realizar valoración completa + establecer estrategia de manejo adecuada.



### MITOS

- “Hay que ir al baño todos los días”
- “Cuanta más fibra consumamos, mejor”
- “Los laxantes son siempre la solución más rápida y eficaz”
- “El estreñimiento es normal en mayores”
- “El estreñimiento es normal en mayores”
- “Los laxantes crean adicción”

### ABORDAJE DESDE LA FARMACIA COMUNITARIA



**1º Cambios en el estilo de vida y en la alimentación** » consumo de alimentos ricos en fibra, asegurar una adecuada hidratación y mantener una actividad física regular.

**2º Establecer un hábito intestinal**, intentando ir al baño a la misma hora cada día y evitar posponer la necesidad de defecar.

**3º Recomendar reguladores del tránsito intestinal.**

**4º Laxantes** » siempre de forma racional y adaptados a cada situación.



**No todo estreñimiento es igual ni necesita el mismo abordaje.**

La farmacia comunitaria es un lugar accesible donde los pacientes pueden consultar sus dudas y recibir un asesoramiento profesional que les ayude a mejorar su salud digestiva.