

Estreñimiento

El estreñimiento es un síntoma, no una enfermedad.

El estreñimiento es muy común, y para algunas personas, especialmente para los adultos mayores, puede ser una preocupación constante. Generalmente, las personas creen que el estreñimiento consiste en no defecar todos los días. Sin embargo, es normal defecar en intervalos que varían de 3 veces al día a una vez cada 3 días.

Signos y síntomas del estreñimiento

Consulte a su médico si presenta 2 o más de los siguientes síntomas por 3 meses consecutivos:

- Defeca menos de 3 veces a la semana
- Debe realizar un esfuerzo durante la defecación
- Heces con bultos o duras
- Siente la necesidad de defecar pero no puede
- Siente que no puede vaciar el intestino por completo

Causas del estreñimiento

Las causas principales del estreñimiento son la dieta y la falta de ejercicio. Otras causas incluyen:

- Viajes
- Embarazo
- Resistencia a la necesidad de ir al baño
- Uso excesivo de laxantes
- Medicamentos para afecciones, incluidos para el dolor (especialmente opiáceos), la depresión, los niveles bajos de hierro o calcio, las alergias o la hipertensión arterial
- Síndrome del intestino irritable con estreñimiento (difiere del estreñimiento común porque es probable que tenga dolor de estómago y distensión abdominal)
- Otras afecciones médicas, como por ejemplo accidentes cerebrovasculares, la diabetes, obstrucción intestinal y hormonas tiroideas bajas
- Problemas con el colon, como por ejemplo inercia de colon, cuando las heces se mueven lentamente o existen problemas con los músculos del piso pélvico

Tratamiento

Generalmente, el estreñimiento responde bien a los cambios en el estilo de vida. La mejor manera de tratarlo, y la más fácil, es aumentar el consumo de líquido y fibra en su dieta. Beber agua y jugo ayuda, pero beber cafeína y alcohol puede ocasionar deshidratación y empeorar el estreñimiento.

Uno de los mejores cambios que puede hacer en su dieta es comer más alimentos con fibras, incluidos los granos integrales, frijoles (legumbres), verduras y fruta (especialmente frutas secas) y comer menos cantidad de alimentos bajos en fibras, como alimentos procesados, grasas, productos lácteos, carne y dulces.

Las personas que están en cama o los ancianos que no pueden moverse tienden a padecer estreñimiento.

Es importante mantenerse tan activo como sea posible y aumentar el ejercicio, de ser posible.

Si la dieta y el ejercicio no ayudan, existen varios **medicamentos** que puede probar. La mayoría no necesitan una receta y un farmacéutico puede ayudarle a seleccionar uno.

- **Ablandadores fecales:** por lo general se aconsejan para las personas que deben evitar el estreñimiento, por ejemplo después de una cirugía.
- **Suplementos de fibra:** mantienen el agua dentro del intestino y ablandan las heces. Son muy seguros pero no siempre efectivos.
- **Estimulantes:** producen que el colon se contraiga. Sin embargo, pueden crear dependencia.
- **Laxantes hiperosmóticos y de solución salina:** como el citrato de magnesio, el hidróxido de magnesio y el macrogol atraen el agua hacia el colon y generalmente funcionan rápido.
- **Lubricantes** tales como el aceite mineral o de oliva ayudan a que las heces se muevan con mayor facilidad.
- Nuevos medicamentos como la **lubiproston** y la **linaclotida** funcionan de manera diferente y necesitan una receta.

A excepción de los suplementos de fibra, tenga cuidado cuando consuma laxantes ya que su cuerpo puede volverse dependiente de ellos para poder defecar.

Cuándo buscar tratamiento

Los padres de niños recién nacidos con estreñimiento siempre deberían buscar asesoramiento de un médico. En general, el estreñimiento no es grave en los niños que anteriormente defecaban de manera normal y por lo general no es algo grave en los adultos jóvenes o adultos de cualquier edad que se han sometido a un examen de colon recientemente.

Si sufre un cambio en sus hábitos de defecación, consulte a su médico para determinar la causa y si necesita una prueba como una colonoscopia. El estreñimiento puede desarrollarse debido a un nuevo medicamento, a un cambio en la dieta, a problemas hormonales o a tumores en el colon o en el recto. También consulte a su médico si sufre estreñimiento junto con dolores estomacales cuando defeca, si hay sangre en las heces, si pierde peso de manera involuntaria, si tiene vómitos o sangrado rectal.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Instituto Nacional de Diabetes, y Enfermedad Digestiva y Renal) digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/constipation
- American Gastroenterological Association (Asociación Americana de Gastroenterología) www.gastro.org/patient-center/digestive-conditions/constipation

- ✚ Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, visite el enlace de Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en jama.com. Muchas están publicadas en inglés y en español.

Autora: Deborah Tolmach Sugerman, MSW

Divulgación relacionada con los conflictos de intereses: la autora ha completado y presentado el formulario del Comité Internacional de Editores de Revistas Médicas (International Committee of Medical Journal Editors, ICMJE) para la divulgación de posibles conflictos de intereses, y no se informó ningún conflicto.

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Instituto Nacional de Diabetes, y Enfermedad Digestiva y Renal), American Gastroenterological Association (Asociación Americana de Gastroenterología).

La Hoja para el Paciente de la JAMA es un servicio al público de JAMA. La información y las recomendaciones que aparecen en esta Hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su afección médica personal, JAMA le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales del cuidado de la salud pueden fotocopiar esta hoja con fines no comerciales para compartirla con pacientes. Para comprar reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.