

## Laxantes de venta libre

Los laxantes son medicamentos que se usan para tratar el estreñimiento ocasional.

### Tipos de laxantes

Muchos laxantes son de venta libre (Over-the-Counter, OTC); es decir, no se necesita una receta médica para comprarlos. Los distintos tipos de laxantes de venta libre funcionan de manera diferente.

- **Lubricantes:** facilitan la eliminación de las heces. Un lubricante de uso frecuente es el aceite mineral.
- **Ablandadores fecales:** humedecen y ablandan las heces facilitando su eliminación. Funcionan bien en personas con heces duras, lo que puede ser causado por ciertos medicamentos (por ejemplo, algunos medicamentos contra el dolor recetados) o por el sedentarismo (por ejemplo, pacientes hospitalizados). El ablandador fecal más utilizado es el docusato.
- **Suplementos de fibra:** son suplementos alimenticios naturales que absorben agua y ayudan a regularizar los hábitos de defecación. Son buenos para personas que no consumen una dieta rica en fibras.
- **Laxantes formadores de bolo:** son productos de fibras especiales como el psilio. Estos productos no son absorbidos por los intestinos; por eso, forman un bolo de materia fecal que facilita el movimiento intestinal.
- **Laxantes estimulantes:** provocan la contracción de los músculos de la pared intestinal, lo que ayuda a eliminar las heces. Algunos ejemplos incluyen el bisacodilo y los senósidos. A veces, causan calambres como efecto secundario. También existen algunas dudas sobre si el uso a largo plazo de laxantes estimulantes puede provocar daño permanente en la pared intestinal.
- **Laxantes osmóticos:** atraen agua hacia el tracto intestinal, lo que facilita el tránsito de las heces. Algunos ejemplos incluyen polietilenglicol, sorbitol, lactulosa y laxantes salinos (incluidos el fosfato sódico y los productos de magnesio). Los laxantes osmóticos son muy eficaces, pero si se usan en exceso, pueden causar problemas en el equilibrio hidroelectrolítico del cuerpo.

### Inquietudes de seguridad

Por lo general, el uso de laxantes de venta libre es seguro y suele causar pocos efectos secundarios. No obstante, como con cualquier medicamento de venta libre, es muy importante leer detenidamente las instrucciones en la etiqueta del fármaco, tomarlo como se recomienda en la etiqueta y no exceder la dosis máxima. El uso excesivo de laxantes puede provocar efectos secundarios posiblemente graves. Los laxantes no deben usarse para perder peso.

Por ejemplo, en enero de 2014, la Administración de Drogas y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) de los EE. UU. publicó una advertencia de seguridad sobre los laxantes osmóticos de fosfato sódico de venta libre. La FDA advertía que en algunos casos aislados el uso de más de 1 dosis en 24 horas de estos laxantes podía causar daño grave en los riñones y el corazón, e incluso la muerte.

Para obtener más información sobre esta advertencia de seguridad de la FDA, puede consultar la publicación del 10 de enero de 2014 en el blog [news@JAMA](mailto:news@JAMA) ([jama.md/19iJXVM](http://jama.md/19iJXVM)) y el enlace de asesoramiento de la FDA que se encuentra a continuación.

### Cómo elegir un laxante

No hay un único laxante que sea mejor y todas las personas responden diferente a un laxante en particular. Si tiene dudas sobre qué laxante es mejor para usted, puede consultar con su farmacéutico, médico u otro profesional de atención médica.

Los cambios en el estilo de vida, como una dieta rica en fibras y el ejercicio, pueden ayudar tanto como los laxantes a tratar el estreñimiento.



### PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

- American Gastroenterological Association (Asociación Americana de Gastroenterología)  
[www.gastro.org/patient-center/digestive-conditions/constipation](http://www.gastro.org/patient-center/digestive-conditions/constipation)
- American FDA Drug Safety Communication (Comunicaciones de la FDA sobre la seguridad de los medicamentos)  
[www.fda.gov/Drugs/DrugSafety/ucm380757.htm](http://www.fda.gov/Drugs/DrugSafety/ucm380757.htm)

**+** Para encontrar esta y otras Hojas para el Paciente de JAMA anteriores, vaya al enlace Patient Page (Hoja para el Paciente) del sitio web de JAMA en [jama.com](http://jama.com). Muchas de estas hojas están disponibles en inglés y en español. En la edición de JAMA del 2 de octubre de 2013, se publicó una Hoja para el Paciente sobre estreñimiento.

**Autora:** Jill Jin, MD, MPH

**Fuente:** Givel J.C., Mortensen N., Roche B., eds. *Anorectal and Colonic Diseases: A Practical Guide to Their Management*. 3rd ed. Berlin, Germany: Springer; 2010.

La Hoja para el Paciente de 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 con su médico. Los médicos y otros profesionales de atención médica pueden fotocopiar esta Hoja con fines no comerciales para compartirla con los pacientes. Para comprar reimpressiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.