

Tratar el estreñimiento con medicamentos

Hay varios medicamentos disponibles para tratar el estreñimiento.

Esta es la segunda parte de una Hoja para el Paciente de 2 partes sobre el estreñimiento. En la Parte 1, publicada en *JAMA* el 12 de enero de 2016, se proporcionó información general.

Laxantes

Cambiar los hábitos de defecación e incrementar la fibra en la dieta puede ayudar a prevenir el estreñimiento (consulte la [Parte 1](#)). Pero si ha probado realizar estos pasos y aún tiene estreñimiento, hay disponibles diversos **laxantes**. Es posible que se necesite una receta para obtener algunos, pero muchos son de venta libre. Si bien los laxantes pueden provocar efectos secundarios menores como diarrea y calambres, se los considera eficaces y seguros.

Los laxantes funcionan de distintas maneras. Por lo general, pertenecen a 1 de 4 grupos.

Los **laxantes formadores de bolo** incluyen los siguientes:

- Psilio (Konsyl, Metamucil, Perdiem)
- Metilcelulosa (Citrucel)
- Policarbofilo de calcio (Fibercon, Fiber-Lax)
- Dextrina de trigo (Benefiber)

Los laxantes formadores de bolo deben tomarse junto con abundantes cantidades de líquido. También debe incrementarse la dosis en cantidades pequeñas. Esto puede ayudar a reducir los gases y los calambres.

Los **laxantes hiperosmolares** incluyen los siguientes:

- Polietilenglicol (Miralax, Glycolax)
- Lactulosa
- Sorbitol

La lactulosa y el sorbitol son igualmente eficaces, pero pueden provocar gases y distensión abdominal. De estos, el sorbitol cuesta menos. El polietilenglicol no provoca gases. También está disponible en los Estados Unidos sin receta.

Los **laxantes salinos** incluyen los siguientes:

- Hidróxido de magnesio (leche de magnesia)
- Citrato de magnesio (Evac-Q-Kwik)

Estos funcionan como laxantes hiperosmolares, pero suelen ser más eficaces. Sin embargo, no se los debe tomar más de dos veces a la semana. Además, se deben utilizar con cuidado en caso de tener enfermedades renales.

Los **laxantes estimulantes** incluyen los siguientes:

- Sen (Ex-Lax, Senokot, Castoria)
- Bisacodilo (Correctol, Doxidan, Dulcolax)

Todos están disponibles sin receta. Las versiones genéricas son igualmente eficaces y cuestan menos. El uso excesivo de laxantes estimulantes puede provocar efectos secundarios. Sin embargo, son seguros y eficaces si se los utiliza correctamente, y se los puede utilizar con regularidad.

Nuevos tratamientos

La lubiprostona (Amitiza) y la linaclotida (Linzess) son medicamentos con receta que aumentan el contenido de líquido en el intestino. Ambas son costosas, pero pueden recomendarse si no han funcionado otros tratamientos.

Deben evitarse varios tratamientos que se han utilizado frecuentemente. Estos incluyen los siguientes:

- Emolientes (aceite mineral; docusato). Estos ablandan las heces agregando humedad. Pero los laxantes son más seguros.
- Algunos productos naturales contienen ingredientes que se encuentran en los laxantes. Pero es posible que su dosis y su pureza no estén controladas cuidadosamente.
- Los enemas caseros contienen agua jabonosa, peróxido de hidrógeno o detergentes para el hogar. Esto puede irritar el intestino.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (Instituto Nacional de la Diabetes, las Enfermedades Digestivas y Renales)

www.niddk.nih.gov/health-information/health-topics/digestive-diseases/constipation/Pages/overview.aspx



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 www.jama.com. Las traducciones al español están disponibles en la pestaña de contenido complementario.

Autor: Dr. Arnold Wald

Divulgaciones relacionadas con conflictos de interés: El Dr. Wald 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 e informes de asesoramiento para Takeda, Sucampo, Ironwood, Actavis, Entera Health y Forest Laboratories.

Fuente: Wald A. Constipation: advances in diagnosis and treatment. *JAMA*. doi:10.1001/jama.2015.16994.

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 la condición médica que usted tiene, *JAMA* le sugiere que consulte a 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 reimpresiones en grandes cantidades, llame al 312/464-0776.