

Estreñimiento

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es muy frecuente en niños y adultos. Los síntomas varían según la persona, pero pueden incluir los siguientes:

- Heces muy duras o pequeñas
- Heces difíciles de eliminar
- Defecación poco frecuente (menos de 3 veces por semana)
- Sensación de que el intestino no está totalmente vacío

El estreñimiento no tiene una sola causa. Algunas personas no consumen suficiente fibra en su dieta. Para otras, el estreñimiento podría originarse por el consumo de ciertos medicamentos, como opiáceos (utilizados para controlar el dolor) u ondansetrón (utilizado para controlar las náuseas y los vómitos). El estreñimiento también puede originarse por algunas afecciones médicas como esclerosis múltiple o enfermedad de Parkinson. El estreñimiento puede ser intermitente. A veces puede durar semanas, meses o años. En este caso, recibe el nombre de **estreñimiento crónico**.

¿Cómo se diagnostica el estreñimiento?

El estreñimiento puede diagnosticarse según los síntomas y por medio de un examen físico.

Debe consultar con su proveedor de atención médica si experimenta lo siguiente:

- Estreñimiento grave
- Pérdida inexplicable de peso
- Presencia de sangre en las heces
- Un cambio en los hábitos de defecación durante más de 2 o 3 semanas

Deberá informar a su proveedor de atención médica los medicamentos que toma. Es posible que su proveedor le realice un examen rectal para detectar anomalías. Otras pruebas podrían incluir análisis de sangre o radiografías. Su proveedor también podría sugerir una **sigmoidoscopia** o **colonoscopia** para observar el intestino.

¿Cómo puedo prevenir el estreñimiento?

De ser posible, debería dejar de tomar los medicamentos que posiblemente producen su estreñimiento, pero primero deberá analizarlo con su proveedor.

Modificar sus hábitos de defecación podría ser de ayuda. El intestino está más activo durante la mañana, cuando se despierta. También está activo después de comer. No debe ignorar las señales de su cuerpo para defecar. A menudo, lo más conveniente es defecar después del desayuno, pero intentar hacerlo después de cada comida también puede ser útil.

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.

Prevención del estreñimiento

Establezca una buena rutina de baño

No ignore la necesidad de defecar



Consuma más alimentos ricos en fibra

Frutas
Verduras
Legumbres, nueces y semillas
Granos integrales, cereales y pasta

Aumentar el consumo de fibra en su dieta puede mejorar o eliminar el estreñimiento. Se recomienda el consumo de aproximadamente 1 onza de fibra por día. Puede obtenerla mediante el consumo de frutas y verduras. También puede consumir productos con fibra como **psilio**, **metilcelulosa**, **policarbofilo de calcio** y **dextrina de trigo**. Debe incrementar estos suplementos gradualmente para evitar distensión o gases. No todas las personas toleran los suplementos de fibra.

Cambiar sus hábitos de defecación e incrementar la fibra en su dieta son medidas simples que puede probar primero. En una próxima Hoja para el Paciente de JAMA, se detallarán otros tratamientos o medicamentos específicos.

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

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

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 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.