

*Board Certified in Gastroenterology*

## ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento se define como tener una evacuación intestinal menos de tres veces por semana. Con heces estreñimiento suelen ser duras, secas, de tamaño pequeño y difícil de eliminar. Algunas personas que están estreñimiento resulta doloroso tener una evacuación intestinal y con frecuencia la experiencia esfuerzo, distensión abdominal y la sensación de un intestino lleno.

Algunas personas piensan que están estreñidos si ellos no tienen una evacuación intestinal todos los días. Sin embargo, la eliminación normal de las heces puede ser tres veces al día o tres veces a la semana, dependiendo de la persona.

El estreñimiento es un síntoma, no una enfermedad. Casi todas las personas experimentan estreñimiento en algún momento de su vida, y una dieta pobre normalmente es la causa. La mayoría estreñimiento es temporal y no reviste especial gravedad. Entender sus causas, prevención y tratamiento se ayudan a la mayoría de la gente a encontrar alivio.

### *Quienes padecen estreñimiento?*

El estreñimiento es uno de los problemas gastrointestinales más comunes en los Estados Unidos. Más de 4 millones de estadounidenses tienen frecuentes estreñimiento, lo que representa 2,5 millones de consultas médicas al año. Los informes estreñimiento más a menudo son las mujeres y los adultos mayores de 65 y mayores. Las mujeres embarazadas pueden tener estreñimiento, y es un problema común después del parto o la cirugía.

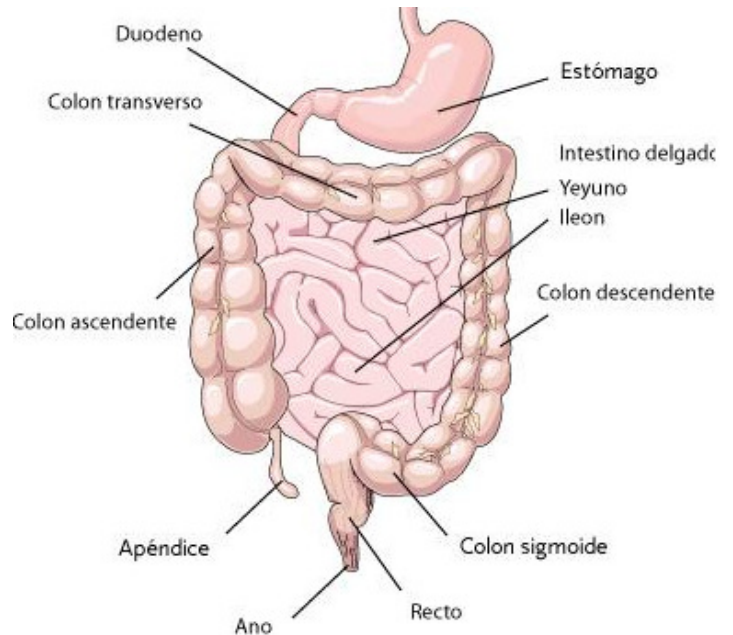
Auto-tratamiento del estreñimiento con más de la receta laxantes es, con mucho, la ayuda más común. Alrededor de \$ 725 millones que se gasta en productos laxantes cada año en Estados Unidos.

### *¿Qué causa el estreñimiento?*

Para entender el estreñimiento, ayuda a saber cómo funciona el colon o intestino grueso. Como los alimentos se mueven a través del colon, el colon absorbe agua de los alimentos, mientras que forma productos de desecho o heces. Las contracciones musculares en el colon empujan las heces hacia el recto. En el momento en heces llegan al recto es sólido, porque la mayor parte del agua se haya absorbido.

El estreñimiento se produce cuando el colon absorbe demasiada agua o si las contracciones musculares del colon son lentas o inactivas, provocando que las heces se muevan a través del colon con demasiada lentitud. Como resultado, las heces pueden llegar a ser dura y seca. Las causas más comunes de estreñimiento son:

- no suficiente fibra en la dieta
- la falta de actividad física (especialmente en ancianos)
- medicamentos
- leche



### *Board Certified in Gastroenterology*

- El síndrome del intestino irritable
  
- cambios en la vida o de rutina, tales como el embarazo, el envejecimiento, y los viajes
- abuso de laxantes
- ignorar el impulso de tener una evacuación intestinal
- deshidratación
- enfermedades o condiciones específicas, tales como los accidentes cerebrovasculares (más común)
- problemas con el colon y el recto
- problemas con la función intestinal (estreñimiento idiopático crónico)

#### *¿Cómo se trata el estreñimiento?*

Aunque el tratamiento depende de la causa, la gravedad y duración de la constipación, en la mayoría de los casos los cambios en la dieta y estilo de vida le ayudarán a aliviar los síntomas y ayudar a prevenir que se repitan.

#### **Dieta**

Una dieta con suficiente fibra (20 a 35 gramos al día) ayuda al cuerpo a formar heces fecales suaves y voluminosas. Un médico o un dietista pueden ayudarle a planear una dieta apropiada. Alimentos altos en fibra incluyen los frijoles, granos enteros y cereales de salvado, las frutas frescas y las verduras como espárragos, coles de Bruselas, repollo y zanahorias. Para las personas con tendencia al estreñimiento, lo que limita los alimentos que tienen poco o nada de fibra tales como helados, queso, carne y alimentos procesados, también es importante.

#### **Los cambios de estilo de vida**

Otros cambios que pueden ayudar a tratar y prevenir el estreñimiento incluyen beber suficiente agua y otros líquidos, como jugos de frutas y vegetales y sopas claras, para no deshidratarse, la práctica de ejercicio diario, y la reserva de tiempo suficiente para tener una evacuación intestinal. Además, el impulso de tener una evacuación intestinal no debe ser ignorado.

#### *¿Puede el estreñimiento ser serio?*

A veces, el estreñimiento puede llevar a complicaciones. Estas complicaciones incluyen las hemorroides causadas por el esfuerzo para tener una evacuación intestinal o fisuras anales (rasgaduras en la piel alrededor del ano) producen cuando las heces duras estiran el músculo del esfínter. Como resultado, se puede presentar sangrado rectal, apareciendo rayas rojas brillantes en la superficie de las heces. El tratamiento para las hemorroides puede incluir baños de tina calientes, bolsas de hielo, y la aplicación de una crema especial para la zona afectada. El tratamiento para las fisuras anales puede incluir estirar el músculo del esfínter o la extirpación quirúrgica del tejido o la piel en la zona afectada.

A veces el esfuerzo hace que una pequeña cantidad de mucosa intestinal de empujar hacia fuera de la abertura anal. Esta condición, conocida como prolapso rectal, puede conducir a la secreción de moco por el ano. Por lo general, la eliminación de la causa del prolapso, como hacer esfuerzos o la tos, es el único tratamiento necesario. Prolapso severo o crónico requiere cirugía para fortalecer y apretar el músculo del esfínter anal o para reparar el revestimiento prolapso.

**Board Certified in Gastroenterology**

El estreñimiento también puede causar heces duras para empaquetar el intestino y el recto con tanta fuerza que la acción de empuje normal del colon no es suficiente para expulsar las heces. Esta condición, llamada la impactación fecal, se presenta con más frecuencia en niños y adultos mayores. Una impactación se puede suavizar con aceite mineral toma por vía oral y por enema. Después de suavizar la impactación, el médico puede romper y eliminar parte de la materia fecal endurecida mediante la inserción de uno o dos dedos en el ano.

**Puntos para Recordar**

- El estreñimiento afecta a casi todos en un momento u otro.
- Muchas personas piensan que están constipados cuando, de hecho, sus movimientos intestinales son regulares.
- Las causas más comunes de estreñimiento son la mala alimentación y falta de ejercicio.
- Otras causas de estreñimiento incluyen medicamentos, el síndrome del intestino irritable, el abuso de laxantes y enfermedades específicas.
- Una historia clínica y el examen físico pueden ser las únicas pruebas diagnósticas necesarias antes de que el médico le sugiera el tratamiento.
- En la mayoría de los casos, siguiendo estos sencillos consejos le ayudará a aliviar los síntomas y prevenir la recurrencia del estreñimiento:
  - Coma una dieta bien balanceada, alta en fibra, que incluya los frijoles, salvado, cereales integrales, frutas frescas y vegetales.
  - Beba abundante líquido.
  - Haga ejercicio regularmente.
  - Aparte tiempo después del desayuno o la cena para visitas ininterrumpidas al baño.
  - No ignore el impulso de tener una evacuación intestinal.
  - Comprender que los hábitos intestinales normales varían.
  - Siempre que se produce un cambio significativo o prolongado en los hábitos intestinales, consulte con un médico.
- La mayoría de las personas con estreñimiento leve no necesitan laxantes. Sin embargo, el médico puede recomendar laxantes por un tiempo limitado para personas con estreñimiento crónico.

*Board Certified in Gastroenterology*

Asociados de Gastroenterología S. W. Florida, PA cumple con las leyes federales aplicables de derechos civiles y no discrimina por motivos de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, o sexo.