Intermountain® Healthcare

Estreñimiento

El estreñimiento ocurre cuando se tienen menos evacuaciones intestinales de las que normalmente acostumbra. Las heces fecales (popó) se endurecen y se secan, y por lo tanto son difíciles de expulsar. Esto también puede causar hinchazón o cólicos en el abdomen.

¿Qué se considera una frecuencia "normal"? Esto varía de una persona a otra. Las personas sanas pueden presentar evacuaciones intestinales hasta 3 veces al día ó 3 veces por semana. Lo más importante es saber lo que se considera normal para usted. De esta manera, usted puede saber si su patrón cambia.

La mayoría de las personas sufren períodos cortos de estreñimiento de vez en cuando, y la mayoría de los casos se pueden tratar en casa. Este folleto le proporciona algunos consejos sobre cómo tratar el estreñimiento en casa y cuándo es necesario consultar al médico.

¿Cuáles son los síntomas?

Es posible que usted sufra de estreñimiento si:

- No ha hecho evacuaciones intestinales durante 3 días
- Se siente hinchado
- Tiene dolor abdominal
- Tiene que esforzarse y pujar para poder evacuar
- Siente dolor al evacuar heces fecales duras y secas

¿Qué causa el estreñimiento?

La mayoría de las veces, el estreñimiento es causado por alguna variación en su estilo de vida. Algunas causas son:

- **Ciertos medicamentos.** Algunos medicamentos pueden causar estreñimiento. Pregúntele a su médico o farmaceuta si esto puede ocurrirle a usted. Si es así, las recomendaciones en este folleto pueden ayudarle.
- **Mala alimentación.** No consumir suficientes frutas, verduras, productos integrales o agua. Es posible que también esté consumiendo alimentos de alto contenido graso de origen animal (como carnes o productos lácteos) o alimentos procesados (como pasteles o comida rápida).

Una buena manera de combatir el estreñimiento es hacer ejercicio regularmente, comer frutas y verduras y beber mucha agua. Si esto no le ayuda, consulte con su médico.

- **La falta de ejercicio.** Un estilo de vida sedentario reduce el ritmo con el que trabaja su sistema digestivo.
- **Malos hábitos intestinales.** Si en ocasiones trata de "aguantarse" o no va al baño tan pronto como siente la necesidad, es posible que su cuerpo deje de reconocer las señales.
- **Edad.** Los adultos mayores son mucho más propensos que los adultos jóvenes a sufrir de estreñimiento. Esto se debe generalmente a las causas comunes mencionadas con anterioridad.

En ocasiones, el estreñimiento es síntoma de una **condición médica más grave**. Consulte la última sección de este folleto para obtener una lista de señales que indican que debe consultar a su médico.

¿Qué puedo hacer para aliviar el estreñimiento?

Hay mucho que usted puede hacer para ayudar a mejorar el estreñimiento — y evitar que vuelva. Siga los siguientes consejos:

- **Consuma alimentos ricos en fibra.** La fibra ayuda a suavizar las heces fecales (popó) y facilita que los alimentos se desplacen más rápidamente a través de su cuerpo. Si usted piensa que no puede consumir suficiente fibra, pregúntele a su médico si debe tomar un suplemento de fibra. Algunos alimentos ricos en fibra son:
  - **Frutas,** incluyendo frutas secas. Algunos buenos ejemplos son manzanas y peras (con cáscara), pasas y ciruelas pasas (ciruelas secas).
  - **Verduras.** Trate de comer más camotes (batatas), chícharos (arvejas) y espinacas.
  - **Productos integrales,** como pan de trigo entero, salvado, arroz integral y avena.
  - **Frijoles, semillas y nueces.** Los frijoles son una excelente fuente de fibra. Las palomitas de maíz y las almendras son buenas opciones como bocadillos.
  - **Suplementos de fibra.** Considere tomar un suplemento de fibra si tiene problemas para incorporar suficiente fibra en su alimentación.

  Acerca de la fibra: Si usted no está acostumbrado a consumir mucha fibra, los alimentos ricos en fibra pueden causarle gases o hinchazón en un principio. Comience lentamente e incorpore un poco más de fibra cada día.
- **Beba mucha agua y otros líquidos.** Trate de beber de 8 a 10 vasos de agua al día. Cuando uno consume mucha fibra, también es importante beber mucha agua. La fibra necesita del agua para realizar su función.
- **Evite los alimentos procesados** como el pan blanco, pasteles, salchichas, hamburguesas de comida rápida y papas fritas. Elija productos integrales en su lugar.
- **No se salte comidas.** Comer con regularidad ayuda a mantener activa la digestión.
- **Vaya al baño tan pronto como sienta la necesidad de evacuar.** Si usted ignora las señales de su cuerpo que le indican que debe evacuar, puede causar que estas señales se debiliten con el tiempo. Por lo tanto, no espere o se aguante, y tome el tiempo que necesite cuando vaya baño.
- **Haga ejercicios con regularidad.** El ejercicio ayuda a desplazar las heces fecales a través del intestino. Trate de caminar, nadar o realizar alguna actividad física por lo menos durante 30 minutos 3 ó 4 veces por semana.

¿Puedo usar laxantes?

En general, trate de evitar los laxantes. La mayoría de los casos de estreñimiento mejorarán con los cambios de estilo de vida descritos en esta página. Si decide utilizar laxantes, siga estas indicaciones:

- **Los ablandadores de heces** fecales suavizan las heces por lo que son más fáciles de evacuar. Estos pueden ayudarle a evitar realizar demasiado esfuerzo al defecar. No los tome por más de 2 semanas a menos que su médico se lo indique.
- **Los laxantes incrementadores de bolos** añaden agua a las heces fecales. Esto hace que se expandan, de manera que su cuerpo se vea en la necesidad de expulsarlas. Estos laxantes suelen ser seguros de usar si se toman como se indica en la etiqueta. No los tome por más de 2 semanas a menos que su médico lorecomiende.
- **Otros tipos de laxantes** funcionan de diferentes maneras. Si toma el tipo equivocado, o los toma durante mucho tiempo, pueden causar otros problemas de salud. **Antes de tomar otro tipo de laxante, consulte siempre con su médico** para asegurarse de que está tomando el tipo correcto.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Aunque el estreñimiento puede tratarse frecuentemente mediante las recomendaciones mencionadas en este folleto, en ocasiones no es posible hacerlo. **Algunas veces, el estreñimiento es causado por un problema médico más grave** que puede empeorar si no se trata. Si el estreñimiento no mejora, es muy importante averiguar qué lo está causando. Consulte a su médico si nota cualquiera de los siguientes:

- Sus síntomas son intensos o incapacitantes
- No ha presentado evacuaciones intestinales en más de 3 días
- Tiene náuseas o vómito
- Observa sangre en las heces fecales
- Presenta otras señales como pérdida de peso inexplicable, fiebre o debilidad
- Ha tomado un laxante recetado por su médico durante tres semanas y todavía está estreñido

© 2011 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS267S - 12/11** (Spanish translation 11/11 by Lingotek, Inc.)