

# Estreñimiento

## ¿Qué es el estreñimiento?

El **estreñimiento** es cuando usted tiene menos evacuaciones intestinales que de lo normal. Las heces (popó) se vuelven duras y secas, y son difíciles de evacuar. Esto también puede causar hinchazón o cólicos en el abdomen (vientre).

Las evacuaciones intestinales son diferentes para cada persona. Las personas sanas pueden tener evacuaciones intestinales desde 3 veces al día hasta 3 veces a la semana. Lo más importante es saber qué es lo 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 su casa. En este folleto informativo encontrará ideas sobre cómo tratar el estreñimiento en su casa, y lo ayudará a saber cuándo es necesario consultar al médico.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Usted puede tener estreñimiento si:

- No tiene evacuaciones intestinales en un lapso de 3 días
- Se siente hinchado
- Tiene dolor abdominal
- Tiene que hacer fuerza para tener una evacuación intestinal
- Siente dolor al evacuar deposiciones duras y secas

## ¿Cuáles son las causas del estreñimiento?

Muy a menudo, el estreñimiento es causado por algún aspecto de su estilo de vida. Las posibles causas incluyen:

- **No incluir en la dieta suficientes frutas, verduras, cereales integrales o agua.** Puede también estar comiendo demasiadas grasas animales de carnes o productos lácteos, o demasiados alimentos procesados, como pasteles o comida rápida.
- **No hace suficiente ejercicio.** Un estilo de vida inactivo retrasa la función del sistema digestivo.



Una buena manera de tratar el estreñimiento es hacer mucho ejercicio, comer frutas y verduras, y beber mucha agua. Si esto no ayuda, hable con su médico.

- **Ciertos medicamentos.** Pregunte a su médico o farmacéutico si este puede ser su caso. Si lo es, las recomendaciones que se incluyen en este folleto informativo deberían ayudarle.
- **Malos hábitos intestinales.** Si en ocasiones trata de “aguantarse” o no va al baño tan pronto como siente la necesidad de hacerlo, es posible que el cuerpo deje de reconocer las señales.
- **Edad.** Los adultos mayores tienen muchas más probabilidades que los adultos más jóvenes de tener estreñimiento. Esto se debe generalmente a las causas comunes mencionadas arriba.

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

## ¿Qué puedo hacer con mi estreñimiento?

Puede hacer muchas cosas por su cuenta para ayudar a mejorar, e incluso prevenir, el estreñimiento. Siga los siguientes consejos:

- Coma alimentos ricos en fibra.** La fibra ayuda a ablandar las heces y a desplazar los alimentos por el cuerpo más rápido. Si cree que no puede consumir suficiente fibra, pregúntele a su médico si debe tomar un suplemento a base de fibra. Los alimentos con alto contenido de fibra incluyen:
  - **Frutas.** Algunas buenas elecciones son las manzanas y las peras (con cáscara), las pasas y las ciruelas (ciruelas secas).
  - **Verduras.** Trate de comer más papas, guisantes y espinacas.
  - **Cereales integrales.** Por ejemplo, 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 merienda.
  - **Suplementos a base de fibra.** Si tiene problemas para incorporar suficiente cantidad de fibra en su dieta, considere la opción de tomar un suplemento.

*Acerca de la fibra: Si 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 cada día. Cuando se consume mucha fibra, es importante consumirla con abundante agua. Para que surta efecto, la fibra necesita agua.
- Evite los alimentos procesados** como pan blanco, pasteles, salchichas, hamburguesas de comida rápida y papas fritas. Elija productos integrales en su lugar.
- Comer con regularidad** ayuda a mantener activa la digestión. Saltarse las comidas la retrasa.
- Haga ejercicio regularmente.** Hacer ejercicio ayuda a desplazar las heces por los intestinos. Trate de caminar o realizar alguna actividad física durante 30 minutos, al menos 3 o 4 veces por semana.

- Vaya al baño cuando sienta la necesidad de hacerlo.** Si ignora las señales del cuerpo que le indican que debe evacuar, puede hacer que las señales se debiliten con el tiempo. Cuando esté en el baño, tómese el tiempo que necesite.

## ¿Debo usar laxantes?

En general, debe intentar evitar el uso de laxantes. La mayoría de los casos de estreñimiento mejoran con los cambios que se describen en esta página. Si decide utilizar laxantes, siga las siguientes pautas:

- **Los ablandadores de heces** pueden ayudar a evitar hacer fuerza durante la evacuación. Si desea tomarlos durante más de 2 semanas, hable esto con su médico.
- **Los laxantes formadores de masa** agregan agua a las heces. Estos laxantes por lo general son seguros si se toman según las instrucciones de la etiqueta. Si desea tomarlos durante más de 2 semanas, hable esto con su médico.
- **Consulte a su médico** para asegurarse de que esté tomando el tipo de laxante correcto. Si toma el tipo de laxante equivocado, o lo toma durante mucho tiempo, pueden causar otros problemas de salud.



## ¿Cuándo debo llamar a un médico?

En algunos casos, el estreñimiento es causado por un problema médico más grave que empeora si no se trata. *Si el estreñimiento no mejora, es muy importante averiguar qué lo está causando. Hable con su médico si:*

- Sus síntomas son intensos o le impiden realizar las actividades regulares
- No ha tenido evacuaciones intestinales en más de 3 días
- Tiene náuseas o vómitos
- Hay sangre en las deposiciones
- Tiene otras condiciones médicas, como pérdida de peso inexplicable, fiebre o debilidad
- Ha tomado un laxante recetado por su médico durante 3 semanas y todavía está estreñado

Constipation

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2011–2017 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](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications F52675-12/17 (Last reviewed - 01/17) (Spanish translation 12/17 by inWhatLanguage)