

El estreñimiento es una enfermedad muy frecuente, especialmente a partir de los 65 años, se estima que lo sufre el 15% de la población. Consiste en la disminución de la frecuencia de las deposiciones o en una dificultad para la evacuación. Se considera que el ritmo intestinal es normal cuando se realiza, al menos, una deposición cada tres días, así pues el estreñimiento no significa no evacuar todos los días.

El estreñimiento crónico suele deberse habitualmente a un entortecimiento de los movimientos del intestino grueso para hacer avanzar las heces hacia el recto.

El estreñimiento puede producir:

- Distensión abdominal.
- Heces duras y pequeñas.
- Defecación dolorosa.
- Gases abdominales (meteorismo).

Hay una serie de situaciones que favorecen el estreñimiento:

- Dieta inapropiada (pobre en fibra).
- Inactividad (falta de ejercicio físico).
- Sobrepeso.
- Tratamiento con algunos medicamentos (efectos secundarios).

El estreñimiento crónico no aumenta el riesgo de padecer enfermedades graves para la salud.

Los problemas más frecuentes relacionados con esta enfermedad son las hemorroides, las fisuras y los divertículos intestinales (dilataciones en forma de bolsa del intestino grueso).

1. MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS:

A. MEDIDAS DIETÉTICAS:

Alimentación rica en fibra (frutas, cereales, verduras...) y con un contenido adecuado de aceite de oliva.

Bajo contenido en alimentos astringentes (quesos fermentados, chocolate...)

Beber más de 2 litros de agua al día.

Beber en ayunas líquido tibio.

Masticar bien los alimentos.

Evitar café, té y alcohol por su efecto diurético.

B. MEDIDAS DE CONDUCTA:

Aumento de la actividad física diaria.

Masajes en círculo alrededor del ombligo, subiendo por el lado derecho y bajando por el lado izquierdo.

No llevar ropa muy ajustada.

Recuperar el reflejo de la defecación.

Siempre a la misma hora.

Después de una comida.

Tomarse un tiempo prudencial.

No dejar para después las deposiciones.

TRATAMIENTO EN SITUACIONES ESPECIALES

	INDICADOS	CONTRAINDICADOS
EMBARAZO	Formadores de masa: fibra Supositorios de glicerina	Lubricantes: parafina Estimulantes: bisacodilo, picosulfato, antraquinonas, senosidos
LACTANCIA	Formadores de masa Supositorios de glicerina	Antraquinónicos: Cascara Sagrada, Frángula, Senósidos
MENSTRUACIÓN	Formadores de masa Supositorios de glicerina Lactulosa	Estimulantes: bisacodilo, picosulfato, antraquinonas, senosidos
NIÑOS	Supositorios de glicerina	Lubricantes: parafina
ANCIANOS	Formadores de masa Lactulosa Estimulantes	Lubricantes: parafina
ENCAMADOS	Formadores de masa Lactulosa	Lubricantes: parafina Estimulantes: bisacodilo, picosulfato, antraquinonas, senosidos
ABUSO DE LAXANTES	Formadores de masa Supositorios de glicerina	
HEMORROIDES FISURAS	Formadores de masa Lubricantes	Supositorios
DIABETES	Formadores de masa sin glúcidos absorbibles	
CARDIOPATAS	Formadores de masa Lubricantes	Laxantes con sodio.
INSUFICIENCIA RENAL	Formadores de masa Supositorios de glicerina Lactulosa	Laxantes osmóticos salinos. Enemas
INSUFICIENCIA HEPÁTICA	Lactulosa	Emolientes
COLOSTOMIZADOS	Bisacodilo	

ESTE ARTICULO ES MERAMENTE INFORMATIVO, EN NINGÚN CASO SIRVE DE DIAGNÓSTICO.

Estreñimiento



SIEMPRE DEBE CONSULTAR A SU FARMACÉUTICO O MÉDICO.