



¿QUÉ PUEDE HACER?

Cambie los malos hábitos

Para evitar el estreñimiento, es muy importante mantener una dieta sana y equilibrada.

Debe intentar comer tanta fruta y verdura fresca como sea posible.

Opte por pan integral en vez de blanco y consuma regularmente cereales integrales (p. ej., muesli).

Así obtendrá suficiente cantidad de fibra alimentaria y mantendrá un funcionamiento adecuado del intestino grueso.

Beba también suficientes líquidos: según del clima de su lugar de residencia, quizá necesite un mínimo diario de 1,2 a 2 litros de agua o zumo.

El ejercicio regular (al menos 30 minutos diarios) es beneficioso para la digestión.

Si sus hábitos de vida son muy estresantes, deberá intentar reducir sus niveles de estrés.



CONSULTE AL MÉDICO

Consiga ayuda

A nadie le resulta muy cómodo hablar de sus deposiciones.

Pero no se preocupe, siempre puede consultar a su médico de cabecera. Recuerde que el estreñimiento es muy frecuente, así que el médico ayuda a muchas personas con el mismo problema.

Es recomendable hacer anotaciones. Durante 1 o 2 semanas, anote lo que come y la frecuencia con la que va al baño.

Anote los medicamentos que toma y cualquier enfermedad reciente que haya padecido. Esta información ayudará al médico a elegir el tratamiento adecuado para usted.

ESTREÑIMIENTO

Un problema muy frecuente ...



... que sigue siendo tabú



¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO?

¿Síntoma o enfermedad?

El término «estreñimiento» abarca varios problemas de tránsito intestinal. Es una dolencia muy común: una de cada tres personas lo sufre en algún momento.

Algunas personas con estreñimiento solo realizan deposiciones una o dos veces a la semana. También pueden encontrarse con dificultades al defecar, provocadas por heces duras o voluminosas, o tener la sensación de vaciado intestinal incompleto.

El estreñimiento no suele ser un trastorno muy grave. No obstante, si los síntomas descritos anteriormente se mantienen durante semanas o meses, deberá acudir al médico.

¿QUÉ CAUSA EL ESTREÑIMIENTO?

Diversos motivos

A menudo se debe a una dieta y un estilo de vida inadecuados, por ejemplo:

- consumo insuficiente de pan/cereales integrales
- consumo insuficiente de frutas y verduras
- estrés
- hábito diario irregular
- ejercicio insuficiente



Pero también existen otras causas:

- es un efecto secundario de muchos medicamentos
- embarazo
- movilidad reducida en ancianos, enfermos o discapacitados
- problemas psiquiátricos como la depresión
- otras enfermedades

Si pertenece a alguno de estos grupos, deberá consultar al médico.

¿CÓMO SE TRATA EL ESTREÑIMIENTO?

Estilo de vida y medicación

El estreñimiento se puede tratar de dos formas:

- cambiando la dieta y el estilo de vida o
- con laxantes

El estreñimiento lo causa a menudo una mala combinación de bacterias en el intestino grueso.

Una dieta rica en fibra ayuda a restaurar el equilibrio, ya que la fibra de la dieta es el alimento de las bacterias beneficiosas. Ciertos laxantes permiten restaurar el equilibrio saludable de las bacterias intestinales.

¿CÓMO ACTÚAN LOS LAXANTES?

Diversos modos de acción

Los laxantes son sustancias que facilitan y aumentan la regularidad de las deposiciones. Existen varios tipos de laxantes.

Fibra

El psyllium o ispágula es una fibra natural que absorbe gran cantidad de agua. En el intestino grueso, ayuda a ablandar y humedecer las heces. Puede ser un buen tratamiento para el estreñimiento leve, aunque no es del todo eficaz.

Macrogol

El macrogol es un polímero sintético (polietilenglicol) que absorbe agua, ablanda las heces y aumenta su volumen. Es un laxante eficaz. Se suele utilizar durante un máximo de 2 semanas.

Lactulosa

La lactulosa es un derivado de la lactosa, el azúcar de la leche. No se digiere en el intestino delgado. En el intestino grueso, favorece el crecimiento de bacterias beneficiosas, ablanda y humedece las heces y aumenta su volumen. Es un laxante eficaz y su uso es seguro a largo plazo, si ello es necesario.

Laxantes estimulantes

Sustancias como el extracto de sen, el picosulfato y el bisacodilo son laxantes fuertes que estimulan la contracción del colon y el recto, provocando la defecación. Solo se deben usar ocasionalmente y durante breves periodos.

Antes de utilizar laxantes, deberá consultar a su médico y/o farmacéutico.