



## ¿ES GRAVE EL ESTREÑIMIENTO?

*En el peor de los casos no es peligroso*

Los esfuerzos al defecar o las heces duras pueden provocar o empeorar las hemorroides (venas inflamadas del área del recto). Aunque pueden ser extremadamente incómodas, rara vez provocan problemas graves. Por lo general desaparecen con rapidez después del parto.

A veces el estreñimiento puede ser un síntoma de otro problema. Si sufre estreñimiento intenso acompañado de dolor abdominal o alternancia de estreñimiento y diarrea, o si hay moco o sangre en las heces, debe acudir al médico.



## ¿QUÉ PUEDO HACER SI NO MEJORA?

*Consulte al médico*

Si las medidas descritas no son suficientes, consulte a su médico qué laxantes suaves pueden tomarse de forma segura durante el embarazo. Se ha publicado muy poca información sobre los riesgos de los laxantes usados con frecuencia durante el embarazo.

Si no es suficiente con cambios en el estilo de vida, se puede valorar el uso de agentes de volumen como el salvado de trigo, laxantes osmóticos y ablandadores de heces. Consulte a un profesional sanitario antes de tomar medicamentos para el estreñimiento durante el embarazo.

**Hable con el médico antes de tomar cualquier medicamento.**

## ESTREÑIMIENTO

*Un problema muy frecuente ...*

**durante el  
embarazo**





## ESTREÑIMIENTO DURANTE EL EMBARAZO

*Afecta a casi una de cada dos mujeres\**

El estreñimiento puede ser muy incómodo durante el embarazo. Es muy frecuente (afecta a la mitad de las mujeres embarazadas).

En general, el estreñimiento se debe a la falta de ejercicio, la falta de fibra en la dieta, el estrés y la ansiedad. Ciertos cambios en el cuerpo durante el embarazo aumentan la probabilidad de sufrirlo.

\* Abreu GE et al. Arq Gastroenterol 2018;55(Suppl 1):35.

## ¿QUÉ CAMBIA EN EL INTESTINO DURANTE EL EMBARAZO?

*Una etapa de cambios*

Los cambios hormonales afectan a todo el aparato digestivo. En concreto, la hormona femenina progesterona provoca relajación muscular. Esto puede reducir la actividad de los músculos intestinales y ralentizar la digestión. Según avanza el embarazo, la expansión del útero y el crecimiento del bebé presionan los intestinos y dificultan su funcionamiento.

Otros factores que contribuyen son los medicamentos (p. ej., antiácidos) o los suplementos detéticos (sobre todo calcio y hierro).



## SIGNOS DEL ESTREÑIMIENTO

*Síntoma, no enfermedad*

Cuando un paciente sufre estreñimiento, tiene dificultades para evacuar las heces o la evacuación se prolonga más de lo normal. Sin embargo, el intervalo normal entre evacuaciones es muy específico y varía mucho de una persona a otra (de dos o tres veces por semana a dos o tres veces al día).

¿Cuáles de las siguientes afirmaciones se cumplen en su caso?

¿Verdadero?

- La deposición me supone un esfuerzo más de una de cada cuatro veces.
- Mis deposiciones son duras más de una de cada cuatro veces.
- Tengo la sensación de vaciado incompleto más de una de cada cuatro veces.
- No evacúo más de dos veces a la semana.

¿Ha marcado más de dos afirmaciones como verdaderas?

¿Ha sufrido estos síntomas durante más de tres meses?

Si las respuestas son "sí", sufre un claro caso de estreñimiento.



## ¿CÓMO PUEDO SOLUCIONARLO?

*Cambie sus hábitos*

Hay varias medidas que puede tomar para prevenir el estreñimiento y contribuir a que desaparezca. Sugerencias:

- **Consuma suficiente fibra:** La fibra es importante, ya que aumenta la actividad de los intestinos. También absorbe los líquidos y permite que las deposiciones sean blandas. Opte por alimentos ricos en fibra, como frutas, verduras, cereales y pan integrales, arroz integral, alubias, guisantes y ciruelas. Si no acostumbra a comer mucha fibra, añádala gradualmente a la dieta.
- **Beba suficiente líquido:** Es importante beber muchos líquidos, sobre todo si aumenta el consumo de fibra. La escasez de líquidos en la dieta ralentiza el proceso digestivo, el intestino no puede realizar su trabajo, las heces se endurecen y la evacuación es más difícil. El clima cálido/húmedo, sudar y hacer ejercicio pueden aumentar la necesidad de líquidos.
- **Realice ejercicio moderado:** Durante el embarazo, actividades moderadas como caminar o nadar estimulan suavemente el intestino y mejoran su funcionamiento. Además de regular las deposiciones, un programa de ejercicios tiene otras ventajas. El ejercicio puede ayudarle a preparar y facilitar el parto.
- **Escuche a su cuerpo:** Vaya al servicio siempre que sienta la necesidad. El hecho de contener las deposiciones puede debilitar los músculos del intestino, lo que dificultará la defecación.