

# Estreñimiento

**¿Qué es el estreñimiento?** El estreñimiento se puede definir como una afección en la cual las evacuaciones ocurren con menos frecuencia de lo habitual o bien se producen con heces duras y secas que resultan dolorosas y difíciles de expulsar. Todos tenemos hábitos de evacuación diferentes. La frecuencia con la que las personas evacuan puede variar de 3 veces por día a 3 veces por semana.

**El estreñimiento ocasional es común y afecta a casi una de cada tres personas.** El estreñimiento puede ser extremadamente molesto y arruinar la calidad de vida de una persona.

## ¿Cuáles son los síntomas del estreñimiento?

- Incapacidad para evacuar
- Heces pequeñas y duras
- Esfuerzo para evacuar
- Evacuaciones con menos frecuencia que cada 3 días
- Más gases
- Sensación de saciedad o hinchazón
- Sensación de tener el recto lleno después de una evacuación
- Dolor durante una evacuación

## ¿Cuáles son las causas del estreñimiento?

- Cambios en la dieta y en el consumo de líquido
- Disminución en la actividad y en el ejercicio
- Náuseas y vómitos
- Cualquier problema médico que afecte los intestinos como cáncer, síndrome del intestino irritable (SII), diabetes o hipotiroidismo
- Anomalías en la sangre como niveles altos de calcio
- Muchas enfermedades que afectan el sistema nervioso como neuropatía periférica, traumatismos de médula espinal o enfermedad de Parkinson
- Muchos tipos de medicamentos como opioides, antiácidos, algunos medicamentos para quimioterapia, antidepresivos, suplementos de hierro o medicamentos antialérgicos con antihistamínicos y anticonvulsivos

## Seguimiento

Si el estreñimiento es un problema, es útil llevar un registro para compartir con su médico. Asegúrese de responder las siguientes preguntas:

- ¿Cuándo ocurren las evacuaciones?
- ¿Necesitó un laxante o enema para evacuar?
- ¿Las evacuaciones son dolorosas con heces secas y duras?

## ¿Qué puede hacer para ayudarse?

- A menos que su médico le indique lo contrario, es importante que siga una dieta con mucha fibra y beba agua con frecuencia a lo largo del día.
- Estas son algunas buenas fuentes de fibra:
  - Cereales y panes integrales
  - Frutas y vegetales frescos
  - Frijoles, guisantes y frutas secas
- Haga ejercicio; si puede, al menos salga a caminar.
- Vaya al baño cuando sienta la necesidad.
- No evite la necesidad de evacuar.
- Analice el uso de laxantes con su médico o enfermero.



*sigue al dorso*

## Atención del estreñimiento

- Si una afección o medicamento causa el estreñimiento, es posible que su médico le recomiende cambios en el tratamiento para aliviar el estreñimiento.
- A pesar de que algunas personas prefieren los enemas, la mayoría trata de controlar el estreñimiento con laxantes. Los laxantes incluyen muchos productos de venta libre en farmacias y mercados y otros productos que solo están disponibles con receta médica.

## ¿Cuáles son los distintos tipos de laxantes de venta libre y cómo funcionan?

**Suavizantes de heces** humedecen y suavizan las heces. El medicamento docusato sódico (o Colace) funciona de esta manera.

**Laxantes que dan volumen a las deposiciones** a veces se denominan suplementos de fibra. Son como la fibra en la dieta y, en parte, absorben el agua e incrementan el volumen (tamaño) de las heces. El *psilio* (o Metamucil), *policarbófilo* (o FiberCon) y la *metilcelulosa* (o Citrucel) funcionan de esta manera. Algunos pacientes no toleran la fibra. Consulte con su médico y, si tomará un suplemento de fibra, comience despacio y asegúrese de beber suficiente líquido.

**Laxantes osmóticos** incrementan la cantidad de líquido en los intestinos. Las heces se suavizan, se expanden y estimulan los músculos de las paredes de los intestinos

para que trabajen. *Polietilenglicol* (o Miralax y lactulosa) son ejemplos de este tipo de laxante.

**Laxantes estimulantes** estimulan los nervios en el intestino grueso (el colon y el recto). Por consiguiente, el músculo en la pared del intestino grueso se contrae con más intensidad de lo normal. Con estas contracciones, las heces son empujadas por todo el intestino hasta ser expulsadas. *Senna* y *Bisacodyl* son estimulantes.

## ¿Cuándo se usan los medicamentos con receta para el estreñimiento?

En ocasiones, los pacientes sufren de estreñimiento por drogas opioides que no se alivia incluso con algunos laxantes de venta libre. En la actualidad, hay varios medicamentos con receta disponibles para este problema. Consulte con su médico si se encuentra en esta situación.

## Llame a su médico si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Fiebre
- Sensación de debilidad o enfermedad
- Dolor abdominal
- Vómitos de bilis (fluido verde o amarillo brillante)
- Abdomen más hinchado de lo normal
- Dolor rectal agudo
- Pérdida de heces del recto
- Sangre en las heces o en el inodoro

### Serie de educación para el paciente

# Estreñimiento

## Al tratar los síntomas, usted logrará lo siguiente:

- Disfrutar de las actividades y tener más energía
- Disfrutar de los familiares y amigos
- Sentir menos estrés y ansiedad
- Dormir mejor por la noche
- Tener una mejor calidad de vida

Este material educativo fue proporcionado por el Proyecto de cuidados paliativos, una asociación entre Community Care de Brooklyn y el MJHS Institute for Innovation in Palliative Care.