

Información de Salud para las Personas de la Tercera Edad

¿Preocupados por el Estreñimiento?

Prácticamente todas las personas sufren alguna vez de estreñimiento. Generalmente no es grave. Para evitar la mayoría de los problemas de estreñimiento es necesario conocer sus causas, cómo prevenirlo y cómo tratarlo.

El estreñimiento es un síntoma no una enfermedad. Usted puede estar estreñado si hace menos deposiciones de las acostumbradas, con heces largas o duras. Las personas mayores son más propensas al estreñimiento que los jóvenes.

Los expertos opinan que las personas mayores con

frecuencia se preocupan demasiado si no hacen una deposición diaria, pero no hay un número regular de deposiciones diarias o semanales. La regularidad varía según las personas: para algunas personas puede ser normal hacer dos deposiciones diarias; para otras, solo dos deposiciones por semana es normal.

Preguntas para Responderse

Algunos médicos sugieren que responda estas preguntas para saber si usted sufre de estreñimiento:

- ◆ ¿Frecuentemente hace usted menos de tres deposiciones semanales?
- ◆ ¿Tiene usted a menudo dificultad para hacer su deposición?
- ◆ ¿Siente dolor?
- ◆ ¿Tiene otros problemas tales como sangrado?

Si contestó “sí” a más de una de estas preguntas, usted puede tener un problema de estreñimiento. De lo contrario, usted probablemente no tiene problemas.

¿Cuáles son las Causas del Estreñimiento?

Los médicos no siempre saben cuales son las causas del estreñimiento. Consumir una dieta inapropiada,

no beber suficiente agua o el uso frecuente de laxantes pueden ser las causas. Algunas medicinas también pueden causar estreñimiento, entre las que se encuentran algunos antidepresivos, antiácidos que contienen aluminio o calcio, antihistamínicos, diuréticos y medicinas para el mal de Parkinson.

La importancia de la dieta.

Las personas que no consumen alimentos con alto contenido de fibra, como verduras, frutas y granos integrales, pueden sufrir de estreñimiento.

Algunas investigaciones demuestran que las dietas con alto contenido de fibra pueden ayudar a prevenir el estreñimiento. Consumir cantidades de carne rica en grasa, productos lácteos y huevos, postres cremosos, grasosos y caramelos muy dulces pueden también producir estreñimiento.

Las personas que viven solas a veces pierden el interés en cocinar y comer, y como consecuencia, empiezan a consumir muchos alimentos preparados fuera de casa. Estos alimentos generalmente tienden a ser bajos en fibra y por lo tanto pueden producir estreñimiento. Además, la mala dentadura puede

hacer que las personas mayores escojan alimentos blandos, procesados que contienen muy bajas cantidades de fibra.

Algunas veces las personas no toman suficiente líquido. Frecuentemente esto sucede cuando las personas no comen con regularidad. El agua y los líquidos son importantes, porque le dan volumen a la deposición haciéndola más fácil.

Mal uso de laxantes y enemas.

Muchas personas piensan que los laxantes son una cura para el estreñimiento. Pero el uso excesivo de laxantes la mayoría de las veces no es necesario y puede crear hábito. Si usted usa laxantes con demasiada frecuencia, su cuerpo puede empezar a depender de ellos para hacer la deposición. (El uso excesivo de laxantes puede también causar diarrea). Con el paso del tiempo su cuerpo olvidará cómo trabajar sin ayuda.

Por esta misma razón, si Usted usa enemas con demasiada frecuencia, su cuerpo puede empezar a depender de ellos. Usar demasiados enemas puede impedirle hacer las deposiciones normales. El uso excesivo de aceite

mineral, otro laxante popular, puede disminuir la habilidad de su cuerpo para utilizar vitaminas fundamentales (A, D, E y K). Algunas veces el aceite mineral, si se utiliza con otras drogas que evitan la coagulación de la sangre (anticoagulantes), puede causar efectos secundarios no deseados.

Otras causas del estreñimiento.

La falta de ejercicio o las largas permanencias en la cama, como las causadas por accidentes o enfermedades, pueden producir estreñimiento. Algunas veces los médicos prescriben medicinas para las personas que permanecen en la cama y padecen de estreñimiento crónico, pero en la medida de lo posible es mejor tener más actividad.

Algunas personas pueden estreñirse también si hacen caso omiso a su impulso natural para hacer una deposición. Algunos prefieren hacer sus deposiciones en casa solamente, pero contener una deposición puede causar estreñimiento si la espera es demasiado larga.

En algunas personas, los problemas o bloqueos en el intestino pueden causarles estreñimiento. Estos problemas pueden afectar los músculos o los nervios responsables

de los movimientos normales del intestino. Un médico puede realizar pruebas para ver si el estreñimiento es producido por un problema de este tipo. Si este es el caso, el problema generalmente puede ser tratado.

Tratamiento

Si usted sufre de estreñimiento, primero consulte con su médico para descartar un problema más serio. Si los resultados no muestran ninguna enfermedad o bloqueo, y si su médico está de acuerdo, ensaye los siguientes remedios:

- ◆ Aumente el consumo de fibra comiendo más frutas y verduras frescas, crudas o cocinadas, y más cereales y panes de granos integrales. Las frutas secas, tales como los albaricoques, las ciruelas y los higos, son especialmente ricos en fibra.
- ◆ Tome muchos líquidos (1 a 2 litros diariamente), a menos que Usted tenga problemas cardiacos, circulatorios o renales. (Tenga en cuenta que algunas personas pueden estreñirse al tomar grandes cantidades de leche.)
- ◆ Algunos médicos recomiendan que se agregue pequeñas cantidades de salvado integral

a los alimentos horneados,
a los cereales y a las frutas.
Algunas personas padecen de
inflamaciones y gases durante
varias semanas después de agregar
el salvado a sus dietas. Haga los
cambios en su dieta lentamente
para permitir que su sistema
digestivo se adapte. Recuerde que
si su dieta está bien balanceada y
contiene suficientes alimentos
con alto contenido de fibra natu-
ral, no es necesario agregarle el
salvado a otros alimentos.

◆ Manténgase activo.

No espere tener deposiciones
diarias o cada tercer día. Recuerde,
que ser regular es diferente para
cada persona. Si sus deposiciones
son regulares y sin dolor (pueden
ser 2 veces por día o 3 veces por
semana), usted
probablemente
no sufre de
estreñimiento.

Si usted
todavía está
preocupado
por el
estreñimiento,
pregúntele a su médico
que debe hacer.

Recursos

Usted puede conseguir más infor-
mación sobre el estreñimiento en:

**The National Digestive Diseases
Information Clearinghouse
(Centro Nacional de Información
sobre Enfermedades Digestivas)**

2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570
1-800-891-5389
301-654-3810

Correo Electrónico:
niddc@info.niddk.nih.gov
http://www.niddk.nih.gov

Para más información sobre la salud y
el envejecimiento, llame o escriba a:

**The National Institute on
Aging Information Center
(Centro de Información del Instituto
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-8057
1-800-222-2225
1-800-222-4225 (TTY)

Correo Electrónico: *niainfo@jbs1.com*
http://www.nia.nih.gov



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Departamento de Salud y Servicios Humanos
de los Estados Unidos
Institutos Nacionales de Salud
Enero 2002