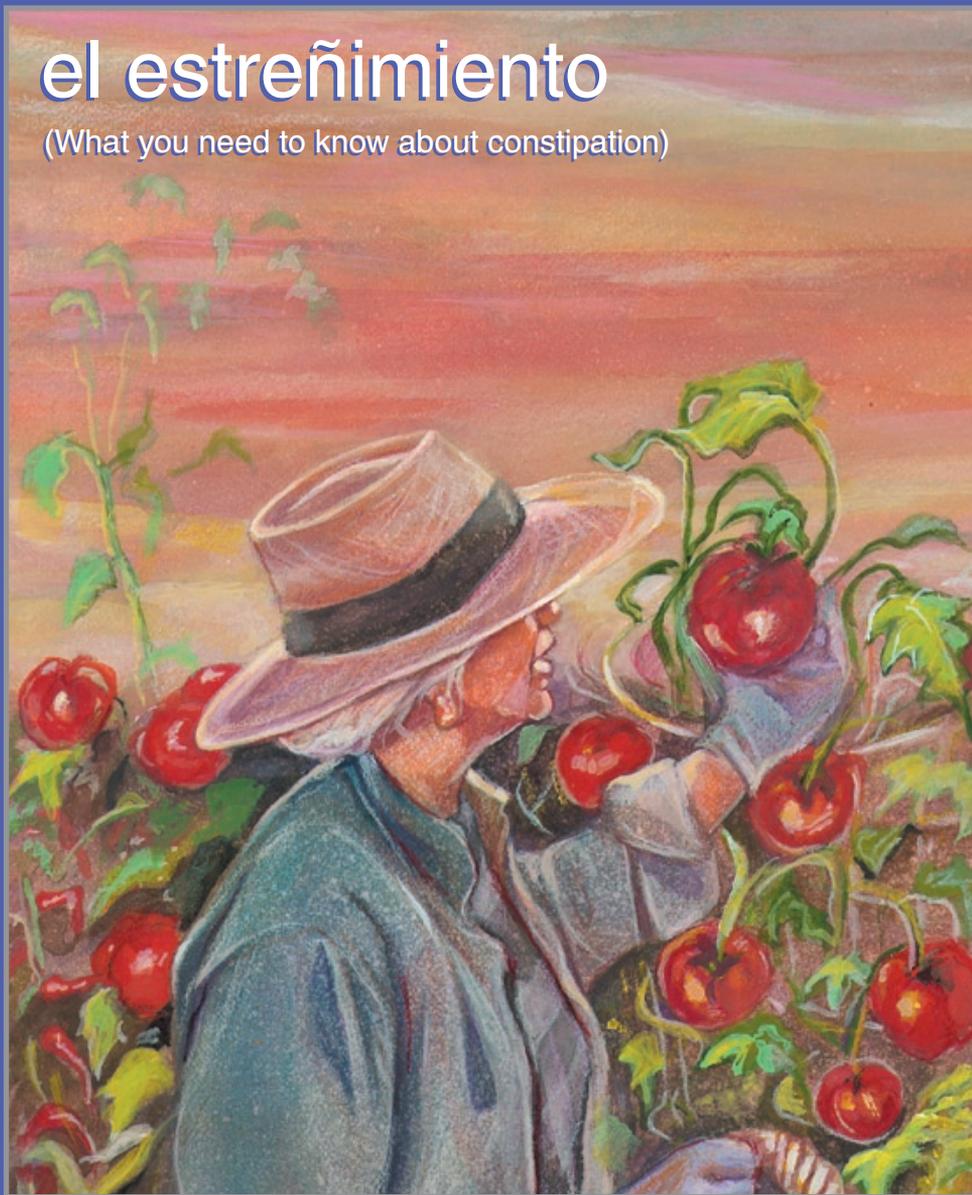


Lo que usted debe saber sobre

el estreñimiento

(What you need to know about constipation)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Digestive Diseases
Information Clearinghouse

Lo que usted debe saber sobre el estreñimiento

(What you need to know about constipation)



U.S. Department
of Health and
Human Services

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

National Digestive Diseases
Information Clearinghouse

Índice

¿Qué es el estreñimiento?	1
¿Cuáles son las causas del estreñimiento?.....	2
¿Qué pruebas se hacen para buscar las causas del estreñimiento?.....	4
¿Qué puedo hacer respecto al estreñimiento?.....	6
Puntos a recordar	12
Esperanza a través de la investigación	13
Cómo obtener más información	14
Agradecimientos	15

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento significa diferentes cosas para diferentes personas. Usted puede sufrir de estreñimiento si tiene tres evacuaciones o menos en una semana, o si las heces son duras, secas y difíciles de expulsar. A algunas personas con estreñimiento les falta energía y se sienten llenas o hinchadas.

Algunas personas creen que tienen estreñimiento si no han tenido al menos una evacuación intestinal por día. Sin embargo, los hábitos de evacuación son diferentes en cada persona. Los alimentos que coma, cuánto ejercicio haga y otros factores pueden afectar sus hábitos de evacuación.

De cuando en cuando, casi todos padecen estreñimiento. En la mayoría de los casos, dura un periodo corto y no es grave. Cuando entienda las causas del estreñimiento, podrá tomar las medidas para prevenirlo.

¿Cuáles son las causas del estreñimiento?

Para entender las causas del estreñimiento, es importante saber cómo funciona el intestino grueso. El intestino grueso elimina la mayor parte de agua de las heces y la convierte en un desecho sólido. El intestino grueso luego hace pasar las heces a través del recto y el ano como una evacuación intestinal.

El estreñimiento ocurre cuando las heces pasan por el intestino grueso de una manera muy lenta. Cuando las heces permanecen mucho tiempo en el intestino grueso, el intestino elimina demasiada agua y las heces se vuelven muy duras y secas.

Algunos hábitos y estilos de vida que pueden causar el estreñimiento son

- cambiar su dieta, ejercicio o hábitos de viaje normales
- no hacer caso al impulso de tener una evacuación intestinal
- sentir mucho estrés
- comer una dieta con bajo contenido de fibra
- no beber suficientes líquidos
- tomar complejos vitamínicos de calcio o hierro

- tomar medicamentos tales como analgésicos con codeína, diuréticos (píldoras para orinar), medicamentos para la depresión y algunos antiácidos

Algunas afecciones que pueden causar estreñimiento son

- estar embarazada o haber dado a luz.
- problemas con los músculos y nervios del intestino, recto y ano.
- síndrome del intestino irritable, una afección en la cual los nervios que controlan los músculos del intestino no funcionan adecuadamente; el intestino se vuelve sensible a la comida, las heces, los gases y el estrés.
- diabetes, una afección en la cual las personas tienen un nivel elevado de glucosa en la sangre. A esto también se lo conoce como hiperglucemia, ya que el cuerpo no puede usar la glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) para producir energía.
- hipotiroidismo: una afección en la cual la glándula tiroidea no produce la cantidad suficiente de hormona para satisfacer las necesidades del cuerpo y muchas de las funciones del cuerpo se vuelven más lentas.

¿Qué pruebas se hacen para buscar las causas del estreñimiento?

Para saber por qué usted sufre de estreñimiento, su médico le hará un examen físico completo. El médico también podría hacerle una o más pruebas si se sospecha que la causa del estreñimiento es un problema grave.

- **Sigmoidoscopia (sigmoidoscopy).** El médico introduce un tubo delgado y flexible llamado sigmoidoscopio en el recto. Este instrumento muestra el último tercio (colon descendente) del intestino grueso.
- **Colonoscopia (colonoscopy).** El médico examina todo el intestino grueso con un tubo delgado y flexible que posee una cámara que muestra imágenes en una pantalla de televisión. Este tubo es parecido al sigmoidoscopio pero es más largo. Le administrarán medicamentos para ayudarlo a dormir durante la colonoscopia.

- **Prueba de tránsito colorrectal (colorectal transit study).** Para esta prueba, usted toma pequeñas capsulas que son visibles mediante rayos x mientras viajan por el intestino grueso hacia el ano.
- **Prueba de función anorrectal (anorectal function test).** El médico introduce un pequeño globo en el ano para ver si usted puede empujarlo hacia afuera.
- **Defecografía (stool test).** El médico aplica una pasta blanda en el recto. El médico le pedirá que empuje la pasta hacia fuera mientras un aparato de rayos x toma imágenes del recto y del ano.

¿Qué puedo hacer respecto al estreñimiento?

Usted puede tomar varias medidas para prevenir y aliviar el estreñimiento.

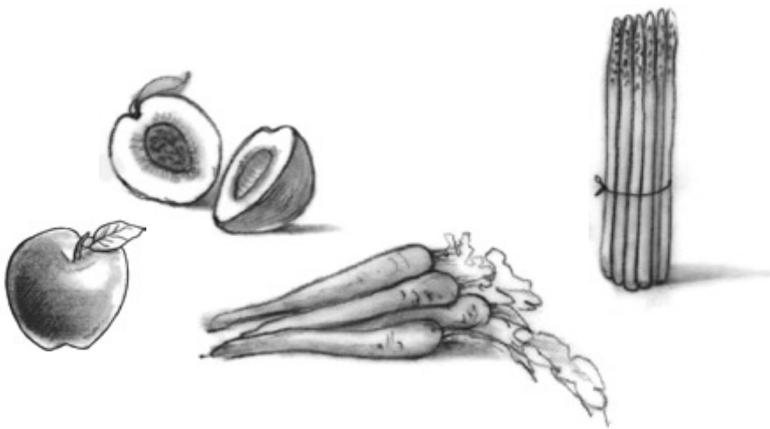
1. Consuma más fibra.

La fibra ayuda a formar heces fecales suaves y voluminosas. Se encuentra en muchas verduras, frutas y granos. Procure agregar fibra a su dieta, un poquito a la vez, para que su organismo se acostumbre lentamente. Limite los alimentos que contienen poca o nada de fibra tales como pizza, helados, queso, carne, snacks como papitas fritas y alimentos procesados tales como puré de papas instantáneo o alimentos congelados preparados. La siguiente tabla le muestra algunos alimentos ricos en fibra.



Alimentos ricos en fibra

Frutas	Verduras	Panes, cereales y frijoles
manzanas	calabaza de bellota	frijoles caritas
duraznos	brócoli	frijoles colorados
frambuesas	coles de bruselas	habas
mandarinas	repollo	cereal frío de grano integral (All-Bran, Total, Bran Flakes)
naranjas	zanahoria	cereal caliente de grano integral (avena, Wheatena)
peras	coliflor	pan de trigo integral o de 7 granos
ciruelas	espinaca	
pasas	zapallo italiano	

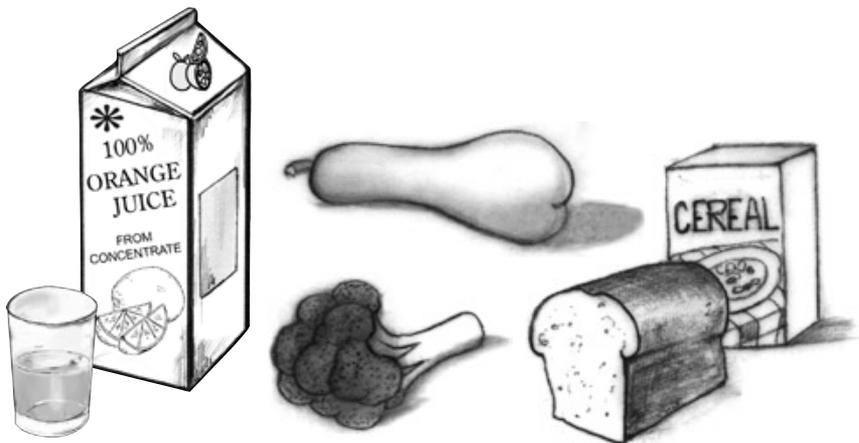


Su médico le recomendará que tome suplementos de fibra para ayudar a ablandar y abultar las heces. Usted puede comprar productos de fibra en una farmacia o supermercado sin prescripción medica. Algunos productos de fibra tienen sabor y otros no. Asegúrese de tomar la fibra con suficiente agua como se recomienda.

Algunas personas tienen gases e hinchazón cuando comienzan a tomar suplementos de fibra. Dígale a su médico si estos problemas continúan luego de algunos días.

2. Tome suficiente agua y otros líquidos como jugos de frutas y jugo de verduras y caldos.

Los líquidos tienen poco efecto en la formación de las heces, sin embargo, tomar suficientes fluidos es importante ya que la deshidratación puede causar estreñimiento. Trate de no beber líquidos con cafeína o alcohol si se siente deshidratado o con sed.



3. Haga ejercicio regularmente.

El ejercicio regular ayuda al aparato digestivo a mantenerse activo y sano. Ejercitarse de 20 a 30 minutos todos los días le ayudará.



4. Vaya al baño cuando sienta la necesidad de tener una evacuación intestinal. Permítase relajarse.

Algunas personas están tan apuradas que no prestan atención a las necesidades de su organismo. Asegúrese de ir al baño cuando sienta la necesidad de evacuar. Si usualmente tiene una evacuación intestinal a determinada hora del día, vaya al baño alrededor de la misma hora. Leer un libro o revista lo puede ayudar a relajarse. Si no puede evacuar a los 10 minutos de estar en el baño, levántese y vuelva la próxima vez que sienta necesidad.

5. Use laxantes solamente si su médico le dice que debe hacerlo.

Los laxantes son medicamentos que le ayudarán a evacuar. La mayoría de las personas que están levemente estreñidas no necesitan laxantes. Sin embargo, si está haciendo todo lo que debe y sigue estreñido, su médico puede recomendarle laxantes por un tiempo limitado. Su médico le dirá cuál es el mejor tipo de laxante para usted. Los laxantes vienen en diferentes formas: líquida, goma de mascar y pastillas, por ejemplo.

6. Consulte a su médico sobre los medicamentos que está tomando.

Algunos medicamentos pueden causar estreñimiento. Asegúrese de preguntar a su médico si alguno de los medicamentos que está tomando puede causar estreñimiento.

7. Siga los tratamientos especiales que el médico recomiende.

Si tiene problemas con los músculos y nervios que controlan sus movimientos intestinales, su médico le podrá sugerir biorretroalimentación. La biorretroalimentación es un procedimiento indoloro que usa sensores en el área rectal para ayudarlo a sentir las heces y que pasen por el recto. Se ha comprobado que la biorretroalimentación con un terapeuta certificado ayuda a algunas personas con estreñimiento.

Puntos a recordar

- Usted puede sufrir de estreñimiento si tiene tres evacuaciones o menos en una semana, o si las heces son duras, secas y difíciles de expulsar.
- El estreñimiento afecta a casi todas las personas en algún punto de sus vidas.
- En la mayoría de casos, siga las siguientes medidas para prevenir el estreñimiento:
 - Consuma una variedad de comidas, especialmente verduras, frutas y cereales.
 - Tome suficientes líquidos.
 - Haga ejercicio regularmente.
 - Vaya al baño cuando sienta la necesidad de tener una evacuación intestinal.
- Las pastillas y suplementos de fibra pueden aliviar el estreñimiento.
- La mayoría de personas con estreñimiento leve no necesitan laxantes. Sin embargo, el médico puede recomendar un laxante por un periodo corto si sufre de estreñimiento que no mejora.
- Algunas medicinas pueden causar el estreñimiento.

Esperanza a través de la investigación

La Division of Digestive Diseases and Nutrition del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK) apoya la investigación sobre las afecciones digestivas, incluido el estreñimiento. Los investigadores están estudiando cómo funcionan los intestinos, el recto y el ano. También están estudiando nuevos medicamentos y técnicas de comportamiento, como por ejemplo la biorretroalimentación, para tratar el estreñimiento.

Los participantes en los estudios clínicos pueden participar más activamente en el cuidado de su salud, tener acceso a nuevos tratamientos de investigación antes que sean ampliamente disponibles, y ayudar a otras personas al contribuir con la investigación médica. Para más información sobre estudios actuales, visite www.ClinicalTrials.gov.

Cómo obtener más información

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

American Gastroenterological Association

National Office

4930 Del Ray Avenue

Bethesda, MD 20814

Teléfono: 301-654-2055

Fax: 301-654-5920

Correo electrónico: member@gastro.org

Internet: www.gastro.org

International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders

P.O. Box 170864

Milwaukee, WI 53217

Teléfono: 1-888-964-2001 ó 414-964-1799

Fax: 414-964-7176

Correo electrónico: iffgd@iffgd.org

Internet: www.iffgd.org

Agradecimientos

Las publicaciones producidas por el Centro Coordinador son cuidadosamente revisadas por científicos del NIDDK y especialistas externos. El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC por sus siglas, que en español se llama Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas), agradece a Brooks D. Cash, M.D., F.A.C.P., F.A.C.G., National Naval Medical Center, por ayudar con la revisión editorial y científica de esta publicación.

El Gobierno de los Estados Unidos no apoya ni prefiere ningún producto ni compañía en particular. Los nombres comerciales, patentados y de compañías que aparecen en este documento se usan únicamente porque se consideran necesarios en el contexto de la información provista. Si algún producto no se menciona, la omisión no significa ni implica que el producto no sea satisfactorio.

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570
Teléfono: 1-800-891-5389
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 703-738-4929
Correo electrónico: nddic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1980, el NDDIC proporciona información sobre enfermedades digestivas a las personas con trastornos digestivos y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades digestivas.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El Centro Coordinador otorga su permiso a los usuarios de este librito para que pueda ser reproducido y distribuido en cantidades ilimitadas.

También se encuentra este librito en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp.

Esta publicación puede contener información sobre medicamentos. Durante la preparación de esta publicación, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicamento, comuníquese con la U.S. Food and Drug Administration (FDA). Llame gratis al 1-888-463-6332 (INFO-FDA), o visite su sitio web en www.fda.gov (en español: www.fda.gov/oc/spanish/default.htm). Consulte a su médico para obtener más información.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIDDK | NATIONAL INSTITUTE OF
DIABETES AND DIGESTIVE
AND KIDNEY DISEASES

NIH Publication No. 09 4157S
Mayo 2009