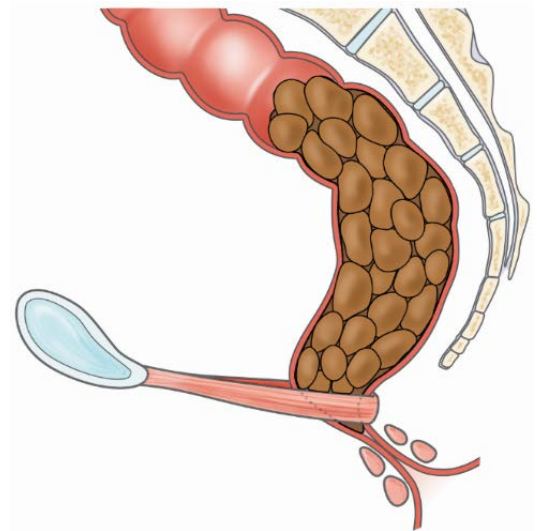


ESTREÑIMIENTO

¿Qué es el estreñimiento?

- ▶ Estreñimiento es cuando usted tiene **movimientos intestinales poco frecuentes o dificultad para defecar** (lo cual significa que es doloroso, o tiene que hacer mucho esfuerzo), heces duras o cuando siente que sus movimientos intestinales no son completos. **Poco frecuente quiere decir menos de tres movimientos intestinales en una semana.**
- ▶ El estreñimiento **no es una enfermedad** y la mayor parte del tiempo se puede tratar médicamente.
- ▶ Las personas definen el estreñimiento basándose en el historial familiar, cultural o en su propia experiencia, por lo tanto puede tener diferentes significados.
- ▶ **Es normal padecer a veces estreñimiento como resultado de su alimentación o de otros hábitos.**
- ▶ Si usted ha estado tomando medicamentos de venta libre (sin receta) para el estreñimiento **durante más de tres semanas**, hay un cambio significativo o **doloroso** en sus hábitos de evacuación del intestino o si observa **sangre en las heces, llame a su médico.**



Heces duras en el colon y el recto.



ESTREÑIMIENTO

Causas del estreñimiento

En la mayoría de los casos, **el estreñimiento es un síntoma**, no una enfermedad. A continuación se encuentra una lista de **las causas más comunes del estreñimiento**:

Una mala dieta

- **No comer suficientes verduras, frutas y granos integrales** puede hacer duras las heces y hacer difícil su expulsión.
- Cambios en la dieta, por ejemplo, cuando viaja, unido a la **falta de actividad también puede causar estreñimiento**.

Medicamentos

- Muchos medicamentos pueden causar estreñimiento.
- **Informe al médico de todos los medicamentos que toma**, o infórmele si ha sufrido de estreñimiento en el pasado antes de comenzar un nuevo medicamento.
- Algunos **ejemplos de medicamentos que causan estreñimiento** son:
 - Medicamentos para el dolor (principalmente narcóticos).
 - Algunos antiácidos.
 - Medicamentos antiespasmódicos que eliminan los espasmos musculares.
 - Medicamentos antidepresivos.
 - Tranquilizantes.
 - Suplementos de hierro.
 - Anticonvulsivos, para la epilepsia.
 - Medicamentos para la enfermedad de Parkinson.
 - Bloqueadores de los canales de calcio, para la presión alta y problemas cardíacos.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

- **Nota:** Si usted toma fuertes dosis de laxantes con regularidad, es posible que padezca de estreñimiento si deja de tomar laxantes ya que pueden formar hábito.
 - El intestino empieza a depender de los laxantes para el movimiento intestinal y, con el paso del tiempo, el intestino deja de funcionar sin ayuda de medicamentos.
 - El uso rutinario de enemas también puede llevar a la pérdida del funcionamiento normal.

Síndrome del intestino irritable (SII)

- También conocido como **Síndrome del intestino irritable con estreñimiento o SII-C** esta condición es una de las causas más comunes de estreñimiento en los EE.UU.
- El SII-C está asociado con más dolor de estómago que algunas otras causas de estreñimiento.
- Visite www.gastro.org/patient-care para obtener más información sobre el SII-C.

Malos hábitos intestinales

- Un ciclo de estreñimiento puede comenzar **cuando se ignora la necesidad de vaciar el intestino** (por ejemplo, cuando se está demasiado ocupado o no quiere usar los sanitarios públicos).
- Después de un tiempo, es posible que ya no sienta para nada la necesidad de ir. Esto causa estreñimiento.

Disfunción del suelo pélvico

- Cuando los **músculos del suelo pélvico no se relajan como debieran** para permitir el paso fácil de las heces, causa estreñimiento y **siente la necesidad de vaciar el intestino, pero no puede.**
- Esto se trata por medio de la bioautorregulación y volver a entrenar estos músculos por medio de **fisioterapia del suelo pélvico.**



ESTREÑIMIENTO

Cuándo consultar al médico acerca del estreñimiento

La mayoría de las personas padecen de **estreñimiento en algún momento**, ya que se trata de un problema normal. La mayor parte del tiempo, se soluciona con de dietas, beber más agua, hacer ejercicio y con medicamentos de venta libre (sin receta).

Sin embargo, a veces, **este problema no se resuelve y algunas personas lo padecen constantemente. Si padece estreñimiento debe consultarlo con el médico cuando:**

- Los síntomas **permanecen durante más de tres semanas.**
- Los síntomas son realmente graves o lo incapacitan.
- Siente dolor de estómago muy fuerte cuando evacúa el intestino.
- Observa que **sus heces son consistentemente más delgadas.**



Movimientos intestinales: ¿Qué es lo “normal”?

- No es necesario tener un movimiento intestinal a diario.
- Cada persona tiene diferente funcionamiento intestinal y esto es normal.
- La frecuencia de los movimientos intestinales en las personas saludables varía de tres movimientos al día a tres movimientos a la semana.
- Las heces deben pasar sin demasiado esfuerzo, sin hacer excesivas fuerzas ni sentir dolor.
- Usted debe establecer cuál es su rutina intestinal normal. Para ello es aconsejable llevar un diario.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

- Observa un sangrado rectal (y manchas de sangre en el papel higiénico) con frecuencia o que no se quita.
- Observa **sangre en sus heces**, particularmente si está mezclada con las heces.
- Sus **heces son negras**.
- Se determinó que usted padece de anemia, a causa de falta de hierro.
- Junto con otros síntomas, **está perdiendo peso sin proponérselo**.

Cuando hable con su médico, **indíquele todos los medicamentos que está tomando, aunque sean medicamentos sin receta**, ya que éstos podrían ser causa de su estreñimiento.

Su médico decidirá si necesita exámenes para determinar si el estreñimiento es un síntoma o si padece de algún problema de salud oculto.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

ESTREÑIMIENTO

¿Cuándo se hacen exámenes por estreñimiento?

Si su médico decide que su caso de estreñimiento es bastante grave, hay varios exámenes que se le podrían practicar.

Exámenes comunes

Para comenzar, su médico puede tomar muestras de sangre, orina y heces.

Otros exámenes que le puede practicar el médico.

- **Rayos X**
 - Una toma de rayos X de su abdomen puede ser útil para ver **si hay una gran cantidad de heces adentro de su intestino** debido a estreñimiento.
- **Endoscopia gastrointestinal inferior**
 - Una **colonoscopia o sigmoidoscopia puede ayudar** a encontrar enfermedades como el cáncer de colon o la enfermedad diverticular en el recto y colon.
 - Para prepararse para este examen, **se eliminan las heces del intestino con una dieta de líquidos claros y laxantes**, usualmente un día/noche antes.
 - Cuando llegue a la clínica, hospital o centro ambulatorio le darán un medicamento para inhibir el dolor y que se sienta relajado y somnoliento.
 - El médico le colocará a través del ano un tubo flexible, largo, delgado (como del grosor de su dedo meñique) que tiene una cámara diminuta en el extremo para observar su recto e intestino.
 - Para informarse más acerca de estos exámenes, visite **www.gastro.org/patient-care**.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

Abril 2016

© AGA 2016

Exámenes menos comunes

- **Marcadores radio-opacos**
 - Se puede practicar este examen **para averiguar qué tan grave es el estreñimiento.**
 - Para este examen, usted ingiere unas píldoras, cada una de ellas con aproximadamente 24 gránulos o marcadores que se esparcen por el intestino grueso.
 - **Después de unos días, se le toman uno o dos rayos X para analizar a cuántos gránulos le quedan aún en el sistema.**
 - Hay muchas formas de practicar este examen y su médico decidirá cuál es la mejor para usted.
- **Estudio de motilidad anorrectal**
 - Si su médico considera que usted padece de **disfunción del suelo pélvico** (por ejemplo, si usted se esfuerza demasiado o si después de ir al baño aún se siente insatisfecho), se le podría practicar este examen.
 - Para este examen, se le coloca un pequeño tubo en el recto, y se le pide contraer y relajar los músculos mientras **se le da seguimiento a los datos acerca de cómo usted usa esos músculos.**
 - Además, es posible que se le pida expulsar (empujar) un globo por el recto.

Estreñimiento – lo que debe saber:

- ▶ El estreñimiento a menudo se puede manejar haciendo cambios en la dieta, bebiendo más líquidos y con ejercicio.
- ▶ Aprenda lo que es normal para usted. No es necesario que haya movimiento intestinal diario.
- ▶ Dígale al médico si no se le quita el estreñimiento o si le sucede constantemente.
- ▶ Debe usar laxantes con precaución ya que pueden formar hábito.



ESTREÑIMIENTO

Tratamiento para el estreñimiento

El primer paso para tratar el estreñimiento es saber que la función intestinal varía ampliamente, desde tres movimientos intestinales al día, hasta tres movimientos intestinales en una semana. **Cada persona debe establecer lo que es normal para sí misma** para poder observar un cambio en sus hábitos intestinales normales. **Sobre todo, es necesario entender que mejorar toma tiempo y esfuerzo.**

Hábitos diarios

Una dieta que incluya **fruta fresca, verduras y mucha agua, junto con ejercitarse con regularidad**, es un buen comienzo para las personas que padecen de estreñimiento o que tengan hábitos intestinales irregulares.

Opciones de medicamentos de venta libre (sin receta)

Aparte de los hábitos diarios mencionados anteriormente, existen muchas opciones para ayudar a tratar el estreñimiento que se pueden encontrar **de venta libre, sin receta**. Estas opciones tienen diferentes presentaciones, por ejemplo, pastillas, polvos (para mezclar con líquido) enemas o supositorios. **Hable acerca de sus opciones con un profesional de la salud.**



Usted deberá todos los días:

- Consumir una dieta balanceada que incluya granos integrales, frutas frescas y verduras.
- Beber bastantes líquidos (especialmente agua).
- Ejercitarse con regularidad.
- Apartar tiempo para ir al baño después del desayuno o la cena.
- Ir al baño cuando sienta la necesidad de ir. No ignorar la necesidad de tener un movimiento intestinal.



- **Agentes de volumen (fibra)**

- Los agentes de volumen, o agentes formadores de volumen, **atraen fluidos hacia sus intestinos, lo que hace que las heces sean más grandes o voluminosas.**
- Las heces de mayor tamaño hacen que el colon se contraiga y empuje hacia fuera.
- **Deberá tomar los agentes de volumen con mucha agua, o el efecto puede ser contrario y obstruirán su intestino.**
- Los agentes de volumen pueden causar distensión (hinchazón) y dolor abdominal.
- *Ejemplos incluyen:*
 - Metamucil®.
 - Psyllium.
 - Citrucel®.

- **Agentes osmóticos**

- Los agentes osmóticos **ayudan a que las heces conserven los fluidos.** Mientras más fluidos haya en las heces, **éstas serán más blandas**, por lo que usted tendrá más movimientos intestinales.
- Los agentes osmóticos pueden causar deshidratación (pérdida de líquidos del cuerpo) o un desequilibrio de minerales, por lo que los adultos y las personas que padecen del corazón o los riñones deben tener mucho cuidado con estos medicamentos. **Hable con su médico antes de usarlos.**
- *Ejemplos incluyen:*
 - Miralax®.
 - Leche de magnesia
 - Laxantes salinos(citrato de magnesio).

- **Lubricantes**

- En lugar de retener los fluidos de las heces, **los lubricantes recubren el exterior de las heces**, lo que permite expulsarlas más fácilmente.
- *Ejemplos incluyen:*
 - Enemas de aceite mineral Fleet®.



- **Suavizantes de las heces**
 - Los suavizantes de las heces no necesariamente le provocan necesidad de ir al baño, pero **ayudan a atraer fluidos a las heces, lo cual las suaviza.**
 - Los suavizantes de las heces por lo general se recomiendan para **ayudar a que las personas no hagan demasiada fuerza** al evacuar el intestino (por ejemplo, después de una cirugía, o después de dar a luz).
 - *Ejemplos incluyen:*
 - Colace®.
 - Surfak®.
- **Laxantes estimulantes**
 - Los laxantes estimulantes **provocan contracciones en el intestino haciendo que las heces circulen.**
 - Los laxantes estimulantes **sólo se deben utilizar cuando hayan fallado otras opciones** o cuando el estreñimiento es realmente grave.
 - *Ejemplos incluyen:*
 - Dulcolax™.
 - Senokot™.

Nota acerca de los laxantes:

Los laxantes deben utilizarse con cuidado. Consulte a un profesional de la salud antes de utilizar laxantes a diario o durante más de dos semanas. Averigüe qué es lo normal para usted, y no utilice laxantes si no los necesita.

Medicamentos con receta

Si no le ayuda ninguno de los medicamentos de venta libre (sin receta), usted y su médico pueden llegar a la decisión de que intente con una medicina recetada.

- **Activador de canales de cloro (Lubiprostone)**
 - Utilizado para personas que padecen del **síndrome del intestino irritable con estreñimiento (SII-C) o personas que no se conoce la causa del estreñimiento.**



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

- Este medicamento **ayuda a poner más fluidos en el tracto gastrointestinal**, lo cual puede:
 - o Aliviar el dolor abdominal.
 - o Suavizar las heces.
 - o Facilitar el paso de las heces evitando el esfuerzo.
 - o Provocar movimientos intestinales más a menudo.
- **Guanilato ciclasa-agonista C (Linaclotida)**
 - Usado **para personas que no tienen causas conocidas de estreñimiento o que padecen estreñimiento que no se cura por mucho tiempo.**
 - Este medicamento puede:
 - o Ayudar a que usted tenga movimientos intestinales más a menudo y con regularidad.
 - o Aliviar el dolor abdominal.

*Hay medicamentos recetados específicos para el tratamiento del **estreñimiento inducido por opiáceos (OIC)**, por ejemplo, el naloxegol o metiylnaltrexona. El médico le indicará si son adecuados para usted.*

Bioautoregulación

- Si su médico encuentra algún problema con sus músculos del suelo pélvico, es posible que le recete un **tratamiento bioautoregulador** de los músculos del suelo pélvico.
- **Terapia física para el suelo pélvico**, que le enseñe ejercicios hará volver a entrenar su cuerpo, también puede ser recomendada.

Cirugía

- Si usted es candidato para cirugía, **su médico le dará a conocer los beneficios y riesgos.**

Estreñimiento – lo que debe saber:

- ▶ El estreñimiento a menudo se puede manejar haciendo cambios en la dieta, bebiendo más líquidos y con ejercicio.
- ▶ Aprenda lo que es normal para usted. No es necesario que haya movimiento intestinal diario.
- ▶ Dígale al médico si no se le quita el estreñimiento o si le sucede constantemente.
- ▶ Debe usar laxantes con precaución ya que pueden formar hábito.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

ESTREÑIMIENTO

Cosas de las que debe estar consciente si padece de estreñimiento



El estreñimiento puede ser muy molesto, pero no es un problema de salud grave. Sin embargo, en algunos casos, puede ser señal de un problema de salud grave oculto, así que **asegúrese de informar al médico de todos sus síntomas.**

Posibles problemas:

- Hemorroides (Tejido anal inflamado).
- Fisuras (piel agrietada).
- **Sangrado.**
- Retención fecal.
 - Puede estar acompañado con la pérdida del control de las heces, habiendo heces líquidas fluyendo alrededor de las heces endurecidas.
- Prolapso rectal
 - Esto no sucede a menudo.
 - El hacer mucho esfuerzo puede empujar una pequeña cantidad del revestimiento intestinal hacia afuera de la abertura del recto.
 - Esto puede causar la expulsión de mucosidad y que esto manche la ropa interior.

Estreñimiento – lo que debe saber

- ▶ El estreñimiento a menudo se puede manejar haciendo cambios en la dieta, bebiendo más líquidos y con ejercicio.
- ▶ Aprenda lo que es normal para usted. No es necesario que haya movimiento intestinal diario.
- ▶ Dígame al médico si no se le quita el estreñimiento o si le sucede constantemente.
- ▶ Debe usar laxantes con precaución ya que pueden formar hábito.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.

- **Dependencia a los laxantes**

- Muchas personas usan laxantes en exceso o los usan cuando no los necesitan. Esto puede causar adicción, lo cual significa que los necesitará luego también para poder evacuar sus intestinos.



La información proporcionada por AGA Institute no constituye evaluación médica y no se debe tomar como un sustituto de la consulta médica profesional.