



■ El estreñimiento, un problema que puede evitarse

Es probable que todos alguna vez en la vida suframos de dificultades al momento de ir al baño. Es importante conocer las causas para prevenir el estreñimiento y evitar sus molestas consecuencias.

El estreñimiento es la dificultad para “ir al baño” y se caracteriza por una disminución en la frecuencia de evacuación de las heces, a menos de tres veces por semana. Afecta principalmente a mujeres, personas sedentarias y/o con mala alimentación, adultos mayores, personas que sufren de Parkinson, y personas que usan algunos medicamentos como por ejemplo morfina. En la mayoría de los casos es fácil de prevenir si se realizan cambios en el estilo de vida y en la dieta que permitan mantener una buena salud intestinal.

■ ¿Qué es el estreñimiento?

El **estreñimiento** (o constipación) es un cambio en los ritmos normales de evacuación de las heces, disminuyendo a 3 o menos veces cada semana. Se caracteriza por menor frecuencia de las deposiciones, incomodidad o molestias al momento de ir al baño y **dolor abdominal** y de **espalda** recurrentes.



La cantidad de personas que reportan haberlo padecido ha aumentado a través de los años. Es más común en mujeres y en personas que llevan un estilo de vida sedentario y/o una **alimentación** inadecuada, se incrementa con la edad especialmente a partir de los 65 años, y puede derivar en otras enfermedades.

El estreñimiento no suele generar grandes complicaciones, aunque es bastante molesto ya que produce sensación de pesadez, hinchazón y/o dolor abdominal, además de interferir con las actividades cotidianas. Largos períodos sin ir al baño constituyen el denominado **estreñimiento crónico**, y puede causar **hemorroides** o retención de las heces, alterando severamente la calidad de vida de quienes lo padecen.

■ ¿Cuáles son sus causas?

Como dijimos, las causas del **estreñimiento** se vinculan generalmente con un estilo de vida sedentario y/o una mala alimentación. La mayoría de los casos son atribuibles además a una insuficiente ingesta de líquidos (lo que también vuelve las heces más duras), poca actividad física, bajo consumo de fibra (frutas, verduras, granos enteros y cereales integrales, entre otros), alta ingesta de comida chatarra rica en grasas y el uso de determinados **medicamentos**, entre otros.

Otras causas incluyen el no ir al baño aunque se sientan deseos, la ansiedad, el embarazo, y también los cambios bruscos en hábitos y costumbres (viajes, alimentación, horarios de sueño, entre otros).

Menos frecuente es el **estreñimiento** debido a obstrucciones en el colon o recto, o a ciertas enfermedades gastrointestinales, las cuales deben ser diagnosticadas por un especialista y requieren de atención médica.



■ ¿Cuándo consultar?

Usualmente el **estreñimiento** no causa grandes problemas más allá del retraso en la frecuencia de las deposiciones, **dolor abdominal** y de **espalda** e incomodidad al momento de ir al baño.

Sin embargo, es aconsejable consultar a un especialista si se observan importantes diferencias en la frecuencia normal de ida al baño, existen deposiciones con sangre o el **estreñimiento** dura más de 3 semanas. También se aconseja visitar al pediatra si es que un niño lleva más de 3 días sin ir al baño, y si el estreñimiento se ha iniciado hace poco tiempo o bien hay alternancia entre constipación y diarrea.

■ ¿Cómo aliviar el estreñimiento?

La mejor recomendación para solucionar o prevenir el **estreñimiento** es adoptar cambios en el estilo de vida que contemplen la práctica frecuente de deporte o ejercicios, abundante ingesta de líquidos y de alimentos ricos en fibra, junto con destinar un tiempo adecuado para defecar con tranquilidad y siempre en el mismo horario.

En cuanto a dieta conviene comer frutas y verduras, hortalizas y alimentos como avena, arroz integral, cereales, preparaciones con harina integral y legumbres. Se debe mantener una buena hidratación con al menos 8 vasos de agua al día, comer despacio, masticar bien los alimentos y comer en horarios regulares.

Otras medidas eficaces son controlar las situaciones de estrés o de ansiedad que pueden afectar los ritmos regulares de las deposiciones, e ir siempre al baño cuando se sienta la necesidad, evitando aplazar el deseo.



En algunos casos extremos de **constipación** es posible que un médico recomiende el uso de **laxantes** para facilitar la evacuación de las heces. Estos preparados deben administrarse bajo supervisión profesional y su uso no debe extenderse por más de una semana.

En suma, el **estreñimiento** es la disminución en los ritmos normales de evacuación de las heces, a menos de 3 veces por semana. Si bien no suele generar grandes complicaciones, sí puede causar molestias a quienes lo padecen. La clave para su prevención está en mantener una dieta saludable, alta en fibra y líquidos, además de un estilo de vida físicamente activo.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados.*

■ Referencias

Alvarez Moital, Isabel, y Arturo Laura González. «Estreñimiento.» *Guías clínicas Fistera*. 2011.
https://www.fistera.com/bd/upload/Estrenimiento-G_2011.pdf (último acceso: 22 de agosto de 2018).

Clínica Las Condes. *Estreñimiento: el problema de no ir al baño*. s.f.
<https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Especialidades/Departamento-de-Gastroenterologia/Noticias/Te-puede-interesar/Estrenimiento--el-problema-de-no-ir-al-bano>
(último acceso: 27 de agosto de 2018).

Fistera. *Estreñimiento*. 24 de marzo de 2010.
<https://www.fistera.com/Salud/1infoConse/estrenimiento.asp> (último acceso: 27 de agosto de 2018).



Mayo Clinic. *Estreñimiento*. 10 de enero de 2018.

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/constipation/symptoms-causes/syc-20354253>

(último acceso: 27 de agosto de 2018).

Medline. *Cuidados personales para el estreñimiento*. 22 de julio de 2016.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000120.htm>

(último acceso: 27 de agosto de 2018).

Estreñimiento. 27 de junio de 2018.

<https://medlineplus.gov/spanish/constipation.html> (último acceso: 27 de agosto de 2018).



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccionar marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR

Ingrese a www.bienestarsaval.cl