



*La falta de fibra y un consumo inadecuado de agua son causas frecuentes de estreñimiento.*

## ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento se produce cuando es difícil pasar las heces. Algunas personas se preocupan mucho por la frecuencia con que evacúan porque les han dicho que una persona saludable evacúa todos los días. Esto no es verdad. Cada persona es diferente en lo que se refiere a evacuaciones. Las personas evacúan desde tres veces al día hasta tres veces a la semana. Si sus heces son blandas y pasan con facilidad, no está estreñido.

## Síntomas frecuentes

Es posible que el estreñimiento se presente con calambres y dolor en el recto a causa del esfuerzo por pasar heces duras y secas. Tal vez sienta hinchazón abdominal y náuseas. Es posible que también aparezcan pequeñas cantidades de sangre roja brillante en las heces

provocadas por ligeros desgarros a medida que las heces pasan a través del ano. El sangrado debe cesar cuando se alivia el estreñimiento.

Si las heces quedan detenidas en el recto, es posible que segregue moco y líquidos alrededor de las heces y esto, a veces, provoca pérdida de materia fecal (incontinencia fecal). Tal vez lo sienta como estreñimiento que alterna con diarrea.

## Causas frecuentes en los adultos

La alimentación con poco contenido de fibra y la falta de actividad física son causas frecuentes de estreñimiento.

Otras causas incluyen:

- demorar las evacuaciones
- usar demasiados laxantes
- ciertos medicamentos, como analgésicos narcóticos y bloqueadores del canal de calcio
- embarazo
- diabetes
- ciertas enfermedades como síndrome de colon irritable (IBS, Irritable Bowel Syndrome), derrame cerebral, menor actividad en la tiroides, enfermedad de Parkinson, lesiones a la médula espinal y cáncer colorrectal.

Además, algunos problemas psicológicos como ansiedad grave, depresión, trastornos alimenticios o trastorno obsesivo-compulsivo, pueden causar estreñimiento.

## Causas frecuentes en los niños

Tener que aprender a usar el baño puede contribuir a que los niños pequeños tengan estreñimiento. Los niños que están entretenidos jugando o en otras actividades y no prestan atención a la necesidad de evacuar pueden volverse estreñidos. La mayoría de los niños tendrá estreñimiento de vez en cuando. En general, dura poco y no provoca proble-

mas a largo plazo. Los niños y adultos a quienes no les guste usar los baños fuera de su casa pueden volverse estreñidos.

## Prevención para los adultos

- Coma muchos alimentos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras y cereales integrales. Si no está acostumbrado a comer fibra, incorpore gradual y lentamente alimentos con fibra para darle tiempo a su organismo a adaptarse y reducir la formación de gases y la distensión abdominal. Los adultos pueden incorporar la fibra en su alimentación de las siguientes maneras:
  - Coma un tazón de avena o de cereal de salvado (como Fiber One) con 10 gramos de salvado por porción.
  - Agregue 2 cucharadas de salvado de trigo o de semillas de lino molidas al cereal o a la sopa.
  - Coma más frutas y verduras con alto contenido de fibras como frambuesas, peras y manzanas sin pelar, aguacates, frijoles y legumbres, brócoli y repollo.
  - Pruebe tomar productos como Citrucel, FiberCon o Metamucil que contengan agentes que aumenten el volumen fecal.
  - Coma un tazón de cereal de salvado con 10 gramos de salvado por porción.

Otras formas de evitar el estreñimiento incluyen:

- Evite los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar.
- Beba de 1½ a 2 cuartos de agua y otros líquidos todos los días. Beba más líquidos por la mañana. Los líquidos ayudan a mantener blandas las heces.
- Intente crear una rutina regular de actividad física. Un programa de caminata es un buen comienzo.

- Reserve momentos en que pueda estar relajado para las evacuaciones. La necesidad de ir al baño se siente en algún momento después de comer. Establecer una rutina diaria (después del desayuno, por ejemplo) puede ayudarle.
- Vaya al baño cuando sienta la necesidad. Los intestinos envían señales cuando las heces necesitan salir. Si ignora la señal, la necesidad pasará y las heces con el tiempo se secarán y será difícil evacuarlas.

### Tratamiento en el hogar para los adultos

- Siga las recomendaciones sobre alimentación de la sección “Prevención” para ayudar a aliviar y evitar el estreñimiento.
- Si es necesario, use un ablandador de heces como Colace, o un laxante muy suave como Leche de magnesia (evite esta opción si tiene insuficiencia renal crónica), Miralax o Lactulose. No use laxantes durante más de 2 semanas sin consultar a su médico.
- Aunque los aceites minerales se utilizan a veces para aliviar el estreñimiento, deben usarse con cuidado ya que pueden causar deficiencias de vitaminas e irritar la membrana que recubre el estómago. Al igual que con los laxantes, no deben usarse nunca durante más de 2 semanas.
- De vez en cuando, tal vez necesite usar un laxante estimulante como Ex-Lax o Feen-a-Mint. Use poca cantidad de laxantes. El uso regular puede interferir con la capacidad de su cuerpo para absorber la vitamina D y el calcio, que son necesarios para tener huesos fuertes. Evite los laxantes que contengan cáscara sagrada, ya que pueden causar daño a largo plazo a los intestinos.

### Prevención para los niños

- Amamante a su bebé. El estreñimiento no es frecuente en los bebés alimentados con leche materna.
- Cuando el bebé comience a comer alimentos sólidos, agregue un sólo alimento nuevo a la vez.
- Asegúrese de que los niños mayores de 1 año beban suficiente agua.
- Ofrezca a los niños que comen alimentos sólidos alimentos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras y cereales integrales.

### Tratamiento en el hogar para los niños

- Para los niños mayores de 6 meses agregue jugos de frutas como manzanas, peras o ciruelas para aliviar el estreñimiento. Los alimentos para bebés con alto contenido de fibra también pueden ayudar, por ejemplo, chícharos, chabacanos (albaricoques), ciruelas, duraznos o espinaca.
- Masaje suavemente el estómago del bebé. El masaje puede aliviar las molestias.
- Si un bebé o un niño hasta los 10 años tiene dolor rectal porque no puede evacuar, póngalo en una bañera con agua tibia y 2 onzas de bicarbonato de sodio en la tina. El baño puede ayudarle a relajar los músculos que normalmente mantienen a las heces dentro del recto y permitirles que evacúen.
- Si su hijo tiene 6 meses o más y el baño con agua tibia no da resultado, use 1 o 2 supositorios de glicerina para hacer que las heces sean más fáciles de evacuar. Use los supositorios de glicerina solamente una o dos veces. Si el estreñimiento no se alivia o vuelve a aparecer, consulte el problema con el médico de su hijo.
- No use laxantes ni enemas con un niño sin haber consultado antes al médico del niño.

### Cuándo comunicarse con Kaiser Permanente

Llame a Kaiser Permanente si: . .

- el estreñimiento persiste después de haber seguido el tratamiento en el hogar durante varios días para un adulto o de acuerdo con la recomendación del pediatra en el caso de un niño.
- si tiene abundante sangrado rectal (más de unas pocas hebras rojas) o si la sangre es marrón rojizo o negra.
- el sangrado rectal dura más de dos o tres días después de que haya mejorado el estreñimiento, o si se repite más de una vez.
- siente dolor abdominal agudo o intenso.
- siente dolor rectal que continúa después de que haya evacuado o le impide evacuar.
- el estreñimiento y los cambios importantes en las evacuaciones continúan después de una semana de tratamiento en el hogar y no hay un motivo claro para estos cambios.
- no puede retener las heces (incontinencia fecal).
- las heces se vuelven más delgadas (como un lápiz) o extremadamente gruesas.
- no puede evacuar sin usar laxantes.
- pierde peso sin motivo.

#### Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol).
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente.
- Si un compañero o cónyuge la golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar seriamente su salud. Pero la ayuda existe. Llame a la Línea Nacional de Ayuda por Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o visite [ndvh.org](http://ndvh.org) y seleccione la pestaña “Español” .

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional sobre sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico. Kaiser Permanente no recomienda ningún medicamento o producto en particular. Cualquier marca comercial que se mencione es para efectos de identificación solamente.