



La falta de fibra y una cantidad insuficiente de agua en la dieta son causas frecuentes del estreñimiento.

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es cuando una persona tiene dificultades para evacuar los intestinos. Algunas personas se preocupan demasiado sobre la frecuencia con la que van al baño, porque les enseñaron que una persona sana debe tener una deposición al día. Esto no es cierto. La mayoría de las personas las tiene de tres veces al día a tres veces a la semana. Si sus heces son blandas y las evacúa con facilidad, no tiene estreñimiento.

El estreñimiento puede presentarse con retorcijones y dolor rectal como consecuencia del esfuerzo realizado debido a heces duras y secas. Es posible que haya inflamación (abotamiento) y náuseas, así como

pequeñas cantidades de sangre de color rojo vivo en las heces debido a pequeños desgarros causados cuando éstas se expulsan a través del ano. El sangrado debería desaparecer cuando el estreñimiento se alivie.

Si se retienen heces en el recto (tapón fecal), puede filtrarse mucosidad y líquido alrededor, lo que puede causar la salida involuntaria de materia fecal (incontinencia fecal). Usted puede sentir esto como si fuera estreñimiento alternando con diarrea.

La falta de fibra y una cantidad insuficiente de agua en la dieta son causas frecuentes del estreñimiento. Otras causas son la falta de actividad física, aguantar la necesidad de ir al baño, los medicamentos, dolor causado por un desgarramiento (fisura) en el recubrimiento interno del recto y el uso excesivo de laxantes.

Además, a veces causan estreñimiento algunos problemas psicológicos, como ansiedad grave, depresión, trastornos de alimentación o trastorno obsesivo compulsivo. El **síndrome de intestino irritable (IBS)**, por sus siglas en inglés) también puede causar estreñimiento. En los niños pequeños, el entrenamiento para ir al baño puede contribuir al estreñimiento. Los niños que están distraídos jugando o haciendo otras actividades e ignoran las ganas de ir al baño pueden experimentar estreñimiento, por eso la mayoría de los niños tienen este problema de vez en cuando. En general, esto es pasajero y no causa problemas a largo plazo. Los niños y los adultos que no quieren usar un baño que no sea el de su hogar también pueden tener estreñimiento.

Prevención para los adultos

- Coma muchos alimentos ricos en **fibra**, como frutas, verduras y granos enteros.

Los adultos también pueden agregar fibra a su dieta de las siguientes formas:

– Coma un tazón de cereal de salvado con 10 gramos de salvado por porción.

– Agregue dos cucharadas de salvado de trigo a los cereales o la sopa.

– Pruebe algún producto que aumente el volumen de las heces, como Citrucel, FiberCon o Metamucil.

- Evite los alimentos con alto contenido de grasas y azúcar.
- Beba de 1 a 2 cuartos de galón (o 1.5 a 2 litros) de agua y otros líquidos al día. Beba abundante líquido por la mañana.
- Sea más activo físicamente. Un programa de caminatas es un buen comienzo.
- Vaya al baño en momentos relajados del día. Tal vez sienta necesidad de hacerlo después de que haya pasado un tiempo de haber comido. Establecer una rutina diaria (después del desayuno, por ejemplo) puede ayudar.

Educación para la Salud

Tratamiento para los niños en el hogar

- Para aliviar el estreñimiento, agregue a la dieta de los niños de más de 6 meses de edad jugos de fruta, como manzana, pera o ciruela. También ayudan los alimentos ricos en fibra para bebés, como chícharos (arvejas), chabacanos (albaricoques), ciruelas, duraznos o espinacas.

- Masaje suavemente el abdomen de su hijo. Esto puede aliviar el malestar.
- Si un bebé o un niño de hasta 10 años siente dolor en el recto porque no puede tener una deposición, coloque al niño en una tina con agua tibia y dos onzas de bicarbonato de sodio. Esto permite relajar los músculos que normalmente mantienen las heces dentro del recto y, de este modo, los ayuda a evacuar los intestinos.
- Si su hijo/a tiene 6 o más meses de edad y no tiene un buen resultado con el baño caliente, puede usar uno o dos supositorios de glicerina para ablandar las heces. Use supositorios de glicerina sólo una o dos veces. Si el estreñimiento no se alivia o vuelve a presentarse, hable con el médico de su hijo/a.
- No use laxantes ni enemas para los niños, sin hablar primero con su médico.
- Vaya al baño cuando sienta la necesidad. Los intestinos envían una señal cuando tiene que evacuar las heces. Si se ignora esa señal, desaparecerá el deseo de ir al baño y las heces se secarán y endurecerán.

Tratamiento para los adultos en el hogar

- Para aliviar y prevenir el estreñimiento, siga la dieta indicada en la sección “Prevención”.
- Si es necesario, use un ablandador fecal o un laxante muy suave, como la leche de magnesio. No

use aceite mineral ni otros laxantes durante más de dos semanas sin consultar primero a su médico.

- De vez en cuando puede probar un laxante estimulante, como Ex-Lax o Feen-a-Mint. Use estos preparados con moderación. Su uso regular puede interferir con la capacidad del cuerpo de absorber la vitamina D y el calcio, que son necesarios para tener huesos fuertes.

Prevención para los niños

- Amamante a su bebé. Los bebés alimentados con leche materna no suelen tener estreñimiento.
- Cuando agregue alimentos sólidos a la dieta de su hijo/a, hágalo de a un alimento nuevo por vez.
- Asegúrese de que los niños mayores de un año beban suficiente agua.



Cuándo debe llamar a Kaiser Permanente

Llame a Kaiser Permanente si:

- El estreñimiento continúa después de varios días de tratamiento en el hogar para un adulto o según las indicaciones del pediatra para un niño.
- El sangrado rectal aumenta (más que algunas trazas de color rojo vivo) o si la sangre es café rojizo o negra.

- Si su hijo/a come alimentos sólidos, agregue a su dieta muchos alimentos con alto contenido de fibra, como frutas, verduras y granos enteros.
- El sangrado rectal dura más de dos o tres días después de que se haya aliviado el estreñimiento, o si tiene sangrado más de una vez.
- Siente dolor abdominal fuerte o agudo.
- Tiene dolor rectal incluso después de evacuar o el dolor no le permite hacerlo.
- El estreñimiento y cambios importantes en las evacuaciones continúan después de una semana de tratamiento en el hogar, y no existe un motivo claro para estos cambios.
- Experimenta un escape involuntario de las heces (incontinencia fecal).
- Las heces son cada vez más estrechas (tal vez no sean más anchas que un lápiz).
- No puede evacuar los intestinos a menos que use un laxante.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.