

## Estreñimiento

La preocupación principal con el estreñimiento no es la frecuencia con que se tenga una deposición, sino qué tan difícil es pasar los excrementos cuando finalmente pueda hacerlo. Para algunas personas es normal tener deposiciones hasta con una frecuencia de tres veces diarias, mientras que para otras personas es normal hacerlo solamente tres veces a la semana. Sin importar cuántas veces se tenga una deposición, si la deposición es blanda y pasa con facilidad, usted *no* tiene estreñimiento. La mejor regla es tener una deposición cuando sienta la necesidad. Sin embargo, si usted ignora esta necesidad, la deposición eventualmente se pondrá seca y será difícil de pasar.

El estreñimiento puede ocurrir con calambres y dolor en el recto, causado por hacer demasiada fuerza para pasar excrementos secos y duros. Puede que haya también algo de hinchazón y náusea, e incluso pequeñas cantidades de sangre de color rojo vivo en la deposición. Este tipo de “manchado” es usualmente causado por un desgarramiento leve del ano a medida que se empujan los excrementos para que pasen por el mismo. El sangrado debe parar cuando se alivia el estreñimiento.

El estreñimiento se debe frecuentemente a la falta de fibra o a una cantidad inadecuada de agua en la dieta. A algunas personas, la leche les causa estreñimiento. Otras causas incluyen los viajes, la falta de ejercicio, el demorarse en tener una deposición, el dolor debido a las hemorroides, el uso excesivo de laxantes, el síndrome del intestino delicado o ciertos medicamentos, (tales como la codeína). Generalmente, el estreñimiento desaparece cuando se discontinúa el medicamento.

La mejor manera de prevenir el estreñimiento es a través de los hábitos alimenticios. Coma en abundancia alimentos con un alto contenido de fibra, tales como frutas, verduras y granos integrales. Trate de comer frutas con cáscaras comestibles y semillas, tales como manzanas, albaricoques, moras, higos, duraznos, ciruelas pasas, ciruelas, peras y fresas. Además, trate de comer más verduras crudas o ligeramente cocinadas, tales como alcachofas, brócoli, col de bruselas, repollo, apio, berenjena, pimiento verde, lechuga, champiñones, rábanos, espinacas y otras verduras con hojas verdes. Evite los alimentos con alto contenido de grasa y azúcar y tome de seis a ocho vasos de agua y otros fluidos diariamente.

El ejercicio también puede ayudar a que el sistema se restablezca. Si no hace ejercicio como parte de su vida diaria, debe llamar a su profesional médico para comentar qué tipo de ejercicio puede ser más beneficioso para usted. El establecer una rutina diaria de caminatas, por ejemplo, es a menudo una gran manera de empezar.

Si ya tiene establecido un buen programa de dieta y ejercicio, pero todavía se encuentra estreñado, piense en tomar otras medidas. Por ejemplo, defina una hora fija para hacer la deposición. Éste debe ser un momento en que usted se pueda relajar y no esté bajo presión para apresurarse, tal vez después de la caminata posterior al desayuno. Si es necesario, use un producto que aumente el volumen de las materias fecales, tal como Citrucel o Metamucil. Siga las instrucciones en la etiqueta, pero no espere obtener resultados hasta que hayan pasado varios días. Éstos son seguros de usar todos los días y a largo plazo. Si lo prefiere, puede usar un laxante muy

suave, tal como la Leche de magnesio. Sin embargo, no use un laxante (el aceite mineral incluido) por más de dos semanas sin consultarle a su profesional médico.

Si su niño es menor de dos años y se encuentra estreñido, asegúrese de añadir la cantidad correcta de agua a la fórmula infantil. También es buena idea darle de una a dos onzas de agua antes de alimentarlo. Después de los seis meses de edad, déle de 1/2 a 2 cucharadas de jugo de ciruela pasa. Aumente la cantidad lentamente con el tiempo. A los nueve meses de edad, añada de 1 1/2 a 3 cucharadas de puré de ciruelas pasas todos los días. Si un infante o un niño muestra señas de tener dolor rectal, un baño tibio con 2 onzas de bicarbonato de soda en la bañera puede relajar los músculos y dejar pasar la deposición.

Llame a su profesional médico si el estreñimiento no responde tras una semana de tratamiento casero. Llame también si experimenta un dolor abdominal agudo o sangrado rectal que persista por dos o tres días después de que el estreñimiento haya mejorado. Si usted sufre de pérdida de control de los movimientos fecales (incontinencia fecal), deposiciones que sean consistentemente delgadas o si no puede tener movimientos fecales sin el uso de laxantes, asegúrese de llamar a su doctor o a otro profesional médico.

\* \* \* \* \*

### **Para mayor información acerca de la salud ...**

- Conéctese con nuestro sitio Web en [members.kp.org](http://members.kp.org). Aquí encontrará la Enciclopedia de la salud, la cual ofrece información más detallada acerca de éste y muchos temas más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Escuche el Teléfono de la salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.
- Vaya al Departamento de Educación para la Salud de su centro para obtener libros, videos, averiguar de clases y de recursos adicionales.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado médico que usted recibe de su doctor o de otro profesional médico. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor. Si tiene preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéuta. Kaiser Permanente no recomienda ninguna marca de fábrica; cualquier producto similar puede ser usado.

Adaptado de material cuyos derechos de autor pertenecen a Healthwise, Inc.