

Estreñimiento: causas, síntomas, tratamientos y diagnóstico

¿Qué es el estreñimiento?



El estreñimiento (constipación) es una condición en la que el individuo no está desechando (evacuando) las heces con frecuencia (menos de 3 veces a la semana). Las heces pueden estar duras, secas y por lo general son difíciles de evacuar. Las causas más comunes de estreñimiento incluyen un cambio en la rutina, falta fibra en la dieta diaria, no hay suficientes líquidos y la falta de ejercicio.

Nota importante: Consulte a su médico para el diagnóstico y tratamiento. Es importante no sobretrotar el estreñimiento con laxantes en lugar de buscar consejo médico.

Síntomas del estreñimiento

Los síntomas incluyen:

- Necesidad de evacuar el intestino con menos frecuencia de lo habitual
- Heces duras y secas que pueden ser dolorosas de evacuar
- Esforzarse para evacuar (heces)

- Tener que sentarse en el inodoro por mucho más tiempo de lo habitual
- Una sensación posterior de que el intestino no se haya vaciado completamente
- Abdomen hinchado
- Calambres abdominales

En algunos casos, el estreñimiento es causado por enfermedades y eventos más graves, incluyendo tumores y enfermedades sistémicas.

Causas médicas del estreñimiento

El estreñimiento a veces es sintomático de problemas médicos subyacentes, tales como:

- **Tránsito lento:** algunas personas pasan los movimientos de manera natural con menos frecuencia que la mayoría de la gente. Parece que su "marcapasos" intestinal puede ser menos activo. Estas personas tienen más probabilidades de quedar estreñidas con pequeños cambios en su rutina.
- **Fisura anal:** es un desgarro en el revestimiento del ano (mucosa anal). La persona puede resistirse a ir al baño por miedo al dolor.
- **Obstrucción:** el recto o el ano pueden estar parcialmente obstruidos, por ejemplo, hemorroides o un prolapso rectal.
- **Rectocele:** el recto empuja a través de la pared trasera debilitada de la vagina cuando la mujer baja o se contrae.
- **Hernia:** una hernia abdominal puede reducir la presión intra-abdominal, lo que hace más difícil la evacuación.
- **Cirugía abdominal o ginecológica:** una combinación de cambios en la rutina, un entorno extraño, dolor postoperatorio y analgésicos que contienen codeína, es una causa potente de estreñimiento y que a menudo necesita cuidados preventivos.
- **Síndrome del intestino irritable (SII):** se caracteriza por dolor abdominal, hinchazón, diarrea o estreñimiento alternado y diarrea.
- Problemas del sistema endocrino: como el hipotiroidismo, diabetes o hipopituitarismo.
- **Tumor:** el dolor al tratar de defecar podría ser un síntoma de [cáncer de recto](#).

Las enfermedades del sistema nervioso central, como la esclerosis múltiple, la enfermedad de Parkinson o los accidentes cerebrovasculares, están asociados con una mayor susceptibilidad al estreñimiento.

Causas del estreñimiento relacionadas con el estilo de vida

El estreñimiento puede ser causado por diferentes factores en el estilo de vida que a menudo trabajan en conjunto. Estos incluyen:

- **Cambios en la rutina:** los movimientos normales del intestino dependen de la contracción

regular y rítmica de los intestinos. Esto es parte del "reloj" interno del cuerpo y con frecuencia se altera con los cambios en la rutina. Este tipo de estreñimiento se ve a menudo en trabajadores por turnos y viajeros.

- **Dieta baja en fibra:** debido a que la fibra es indigestible, añade volumen a las heces, por lo que es más fácil empujar a lo largo del tracto digestivo. Hay dos tipos amplios de fibra; **soluble e insoluble**. La fibra soluble ayuda a suavizar las heces. Las buenas fuentes de fibra soluble incluyen legumbres, frutas y verduras. La fibra insoluble agrega volumen a las heces, ayudándolas a moverse más rápidamente a través del intestino. Las buenas fuentes de fibra insoluble están en el salvado de trigo, pan integral y cereales.
- **Falta de agua:** la fibra de las heces sólo se llena de agua. El estreñimiento puede ocurrir de una dieta alta en fibra si se consume suficiente agua.
- **Falta de ejercicio regular:** vivir un estilo de vida sedentario o con poco movimiento debido a una discapacidad, son causas comunes de estreñimiento.
- **Una tendencia a "posponer" ir al baño:** ignorar el impulso de ir al baño significa que se extrae más agua de las heces, lo que hace que sea difícil de evacuarlas. Ignorar regularmente este impulso puede hacer que el cuerpo sea menos sensible a las señales normales para ir al baño.

Se sabe que algunos medicamentos, como los narcóticos (especialmente la codeína), los antidepresivos, los suplementos de hierro, los bloqueadores de los canales de calcio (antihipertensivos, en particular el verapamilo) y los antiácidos sin magnesio, retardan los movimientos intestinales.

- **Embarazo:** la acción de las hormonas, la reducción de la actividad y la presión del útero en crecimiento contra los intestinos, son factores comunes de estreñimiento durante el embarazo.
- **El avance de la edad:** el estreñimiento es más común en los ancianos. Esto se debe a una serie de factores, incluyendo la reducción de las contracciones musculares intestinales y la dependencia de los medicamentos regulares.
- **Enfermedad:** un período de enfermedad, particularmente una enfermedad que resulta en una hospitalización y reposo en cama, por lo general resulta en estreñimiento. Los factores incluyen cambios en la rutina, timidez, reducción de la ingesta de alimentos, dolor (especialmente después de la cirugía abdominal) y analgésicos como la morfina. A menudo se requiere tratamiento a corto plazo con laxantes, pero pueden pasarse por alto.

Complicaciones del estreñimiento crónico

Algunas de las complicaciones del estreñimiento crónico incluyen:

- **Retención fecal:** el intestino y el recto inferiores se llenan de heces que los músculos de los intestinos no pueden empujar hacia fuera.
- **Incontinencia fecal:** un exceso en el intestino puede resultar en el "goteo" involuntario de

la diarrea.

- **Hemorroides:** la tensión constante para abrir el intestino puede dañar los vasos sanguíneos del recto.
- **Prolapso rectal:** el esfuerzo constante empuja una sección del revestimiento rectal fuera del ano.
- **Incontinencia urinaria:** la tensión constante debilita los músculos del suelo pélvico. Esto puede hacer que la orina pase involuntariamente, especialmente al toser, reír o estornudar.

Diagnóstico del estreñimiento

La razón subyacente para el estreñimiento debe ser encontrada. El diagnóstico puede incluir:

- Historial médico
- Examen físico
- Preguntas detalladas sobre medicamentos, dieta, ejercicio y hábitos de vida
- [Colonoscopia](#)

Tratamiento para el estreñimiento

El tratamiento dependerá de la causa, pero podría incluir:

Eliminación de las heces afectadas: lo que incluir un enema, ablandadores de heces y un curso corto de laxantes.

Cambios en la dieta: como aumentar la cantidad de fibra en la dieta diaria. Los dietistas generalmente recomiendan alrededor de 30 g de fibra todos los días. Las buenas fuentes de fibra incluyen cereales integrales, frutas, verduras y legumbres. La ingesta de alimentos como la leche, el queso, arroz blanco, harina blanca y carne roja deben ser restringidos, ya que tienden a contribuir al estreñimiento.

Más líquidos: los líquidos ayudan a humedecer las heces. Sin embargo, es importante restringir la ingesta de bebidas diuréticas como el té, café y alcohol.

Los suplementos de fibra: estos pueden ser útiles si la persona es renuente o incapaz de incluir más alimentos integrales, frutas frescas o verduras en su dieta diaria. Debido a que los suplementos de fibra pueden agravar o causar estreñimiento, siempre consulte con su médico o dietista al usarlos.

Ejercicio: uno de los muchos beneficios del ejercicio regular es la mejorar en la motilidad intestinal. Idealmente, el ejercicio debe hacerse todos los días durante unos 30 minutos.

Tratamiento para el trastorno subyacente: como una cirugía para reparar una hernia abdominal,

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<http://foromed.com>

la terapia de reemplazo hormonal para el hipotiroidismo, o una crema anestésica y los baños de asiento (agua salada) para tratar una fisura anal.

Laxantes: hay dos tipos principales: los estimulantes intestinales y agentes que aumentan el contenido de agua de las heces. Los estimulantes intestinales aumentan las contracciones intestinales, pero pueden causar calambres. Los agentes que aumentan el contenido de agua pueden interferir con la absorción de agua del intestino, o hincharse o aumentar el volumen de las heces con el líquido. Cuando se usan adecuadamente, los laxantes pueden aliviar en gran medida el estreñimiento agudo y crónico. Hay poca evidencia de que el uso crónico de laxantes en dosis apropiadas conduzca a un intestino "perezoso" o "retorcido".

Referencias:

¿[Es el uso crónico de laxantes estimulantes dañinos para el colon?](#)?, 2003, Journal of Clinical Gastroenterology, vol. 36, no. 5, páginas 386 - 389.

«[Efectos adversos de los laxantes](#)», Diseases of the Colon Rectum, vol. 44, no. 8, págs. 1201 - 1209.

Muller-Lissner, SA, «[Efectos adversos de los laxantes: hecho y ficción](#)», Farmacología, vol. 47, Supl. 1, págs. 138-145.