

Vivir Mejor la Tercera Edad

¿Le preocupa el estreñimiento?

Casi todas las personas sufren de estreñimiento de vez en cuando. Las personas de edad avanzada tienen mayor probabilidad de sufrir de estreñimiento que las personas más jóvenes, pero la mayoría del tiempo no es algo serio.

El estreñimiento es un síntoma, no una enfermedad. Usted puede estar estreñado si está haciendo menos deposiciones que de costumbre, si le toma mucho tiempo evacuar las heces y si las heces son duras.

Algunas personas se preocupan demasiado si no hacen una deposición diaria. No hay un número correcto de deposiciones diarias o semanales. La regularidad de las deposiciones es diferente para cada persona. Para algunas personas, ser regular puede significar hacer deposiciones dos veces al día. Para otras, lo normal es hacer deposiciones tres veces a la semana.



Preguntas importantes

Algunos médicos sugieren que se haga estas preguntas a sí mismo para decidir si sufre de estreñimiento:

- ◆ ¿A menudo hace menos de tres deposiciones por semana?
- ◆ ¿Usualmente tiene dificultad para evacuar las heces?
- ◆ ¿Las heces a menudo son abultadas o duras?
- ◆ ¿Tiene una sensación de estar bloqueado o de no haber evacuado completamente los intestinos?

¿Contestó “sí” a una o más de esas preguntas? Si es así, es posible que tenga un problema de estreñimiento. De lo contrario, probablemente no tenga este problema.

¿Qué causa el estreñimiento?

Los médicos no siempre saben qué causa el estreñimiento. Puede ser debido a una dieta inadecuada, a no hacer suficiente ejercicio o a usar laxantes con demasiada frecuencia. Las razones por las cuales una persona puede sufrir de estreñimiento incluyen:

- ◆ **Dieta.** Una persona puede sufrir de estreñimiento si no consume suficientes alimentos altos en fibra, como verduras, frutas y granos integrales. Además, consumir

gran cantidad de carnes altas en grasa, productos lácteos y huevos o postres empalagosos y golosinas azucaradas puede causar estreñimiento.

Las personas que viven solas pueden perder el interés en cocinar y comer. Consecuentemente, empiezan a utilizar comidas ya preparadas. Estas comidas tienden a ser bajas en fibra y pueden producir estreñimiento. Además, las personas que tienen problemas con los dientes tienden a escoger alimentos blandos y procesados que contienen poca fibra.

Muchas personas mayores no toman suficiente agua y otros líquidos. Frecuentemente esto sucede cuando no están comiendo sus comidas con regularidad. El agua y otros líquidos pueden ayudar a las personas a hacer deposiciones con regularidad.

◆ **Uso excesivo de laxantes y enemas.**

Muchas personas piensan que los laxantes son una cura para el estreñimiento. Pero si una persona usa laxantes con demasiada frecuencia, al cuerpo se le puede olvidar cómo funcionar sin esa ayuda. El uso excesivo de laxantes puede causar diarrea. Por la misma razón, si una persona utiliza

enemas con demasiada frecuencia, el cuerpo puede empezar a depender de éstas. El uso excesivo de enemas puede impedir que una persona haga deposiciones normales.

◆ **Falta de ejercicio.** La inactividad o la permanencia en cama por largos periodos de tiempo debido a una enfermedad o después de una cirugía puede causar estreñimiento. Los médicos pueden sugerir medicamentos para las personas que están en cama y sufren de estreñimiento crónico. Pero ser más activo, siempre y cuando sea posible, es mejor.

◆ **Resistir el deseo de evacuar.** Ignorar el deseo de hacer una deposición puede producir estreñimiento. Algunas personas prefieren hacer sus deposiciones en su propia casa. Pero resistir el deseo de evacuar puede causar estreñimiento si la espera es demasiada larga.

◆ **Trastornos médicos.** Algunos problemas, como un ataque (derrame) cerebral, diabetes o una obstrucción en los intestinos, pueden causar estreñimiento. Estos trastornos pueden afectar los músculos o los nervios utilizados durante la evacuación normal. Un doctor puede realizar algunas pruebas para determinar si el problema es médico. A menudo, los problemas médicos pueden ser tratados. Otro trastorno médico, llamado síndrome del intestino irritable (SII o IBS, por sus siglas en inglés) puede causar estreñimiento.

El SII es un trastorno común de los intestinos que provoca dolor, hinchazón y estreñimiento o diarrea.

◆ **Medicamentos.** Algunos medicamentos pueden producir estreñimiento. Éstos incluyen algunos medicamentos utilizados para el tratamiento de la depresión, antiácidos que contienen aluminio o calcio, suplementos de hierro, algunos medicamentos contra la alergia (antihistamínicos), ciertas píldoras para el dolor, algunos medicamentos para tratar la alta presión arterial, inclusive diuréticos, y algunos medicamentos utilizados para tratar la enfermedad de Parkinson.

Tratamiento

Si usted cree que está sufriendo de estreñimiento, hable con su médico para descartar un problema más grave. Si las pruebas médicas no indican una enfermedad o bloqueo, y si su médico está de acuerdo, trate de hacer los siguientes cambios:

◆ Agregue fibra a su dieta consumiendo más frutas y verduras frescas, ya sea cocinadas o crudas, y más cereales y panes de granos integrales. Las frutas secas, como los albaricoques, las ciruelas y los higos, son altos en fibra.

◆ Si su dieta no incluye fibra natural, es posible que tenga que agregar una cantidad pequeña de afrecho a los alimentos horneados, a los cereales y a las frutas. Esto puede causar un poco de hinchazón y gas al principio. Haga los cambios en su dieta lentamente para permitir que el sistema digestivo se adapte. Busque productos con fibra tales como las semillas de psilio en los supermercados.

◆ Asegúrese de tomar suficientes líquidos. Sin líquidos, el estreñimiento puede empeorar. Tomar suficiente agua y jugos puede ayudarle a hacer deposiciones con regularidad. Usted debe tomar por lo menos tres vasos de 12 onzas de agua todos los días.

◆ Manténgase activo. Esto también es importante para la salud en general. Realice actividades que lo mantengan en movimiento y activo. Por ejemplo, haga caminatas. Identifique actividades que usted disfruta haciendo y conviértalas en parte de su vida diaria.

Si estos cambios no funcionan, hable con el médico sobre los laxantes. Hay diferentes clases de laxantes, y cada uno tiene sus ventajas y desventajas. El médico puede ayudarle a decidir cuáles laxantes pueden ser los mejores para usted.

¿Cuándo debe visitar al médico?

Visite al médico o a otro profesional de cuidados de salud si:

- ◆ hay cambios en sus hábitos de evacuación intestinal
- ◆ tiene sangre en las heces
- ◆ tiene dolores de estómago severos
- ◆ está perdiendo peso sin tratar
- ◆ haber agregado fibra a su dieta y hacer ejercicio no le ha ayudado

Para más información

Éstas son algunas fuentes útiles de información:

National Digestive Diseases Information Clearinghouse (Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas)

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

1-800-891-5389 (línea gratis)

1-866-569-1162 (TTY/línea gratis)

www.digestive.niddk.nih.gov

http://digestive.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx

**National Library of Medicine
MedlinePlus
(Biblioteca Nacional de Medicina
MedlinePlus)**

www.medlineplus.gov

www.medlineplus.gov/spanish

Para más información sobre la salud
y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging
Information Center
(Centro de Información del Instituto
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/línea gratis)

www.nia.nih.gov

www.nia.nih.gov/espanol

Nuestro sitio de Internet tiene información
sobre una gran variedad de temas de
salud. En este sitio usted puede también
ordenar publicaciones y suscribirse para
recibir comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento
Institutos Nacionales de la Salud
Departamento de Salud y Servicios
Humanos de los Estados Unidos

Octubre 2008: inglés

Enero 2012: traducido de inglés a español

