

What Is Constipation?

¿Qué es el estreñimiento?

Spanish

El estreñimiento ocurre cuando la evacuación (defecación) es irregular o difícil. El término evacuación “normal” depende de cada persona. Para algunas personas es normal tener tres evacuaciones por día. Para otras es normal evacuar solamente tres veces por semana.

El diagnóstico de estreñimiento se hace cuando la evacuación ocurre habitualmente menos de tres veces por semana.

¿Cómo sé que tengo estreñimiento?

- Cuando hay una disminución de la cantidad o peso de las heces.
 - Cuando siente la necesidad de hacer fuerza al evacuar.
 - Cuando siente que no ha evacuado completamente los intestinos. Cuando necesita una enema, un supositorio o un laxante para evacuar.
-

¿Qué causa el estreñimiento?

El estreñimiento puede ser causado por varias razones y, a veces, hay más de una razón. Cualquiera de las siguientes causas es posible:

- Consumo bajo de fibra y/o líquidos.
- Estilo de vida sin actividad.
- Cambios del medio ambiente (como un viaje)
- Embarazo.
- Cambios en la dieta.
- Nunca hacer caso a la urgencia de evacuar.
- *Algunos medicamentos* (en particular para el dolor o depresión y otros remedios psiquiátricos, suplementos de hierro y calcio, y el aluminio en los antiácidos)

Causas más serias: More serious causes:

- Crecimientos en el colon ó un estrechamiento.
- Lesión de la médula espinal.
- Diabetes.
- Escleroderma.
- Otros trastornos del sistema nervioso y endocrino (problemas de la tiroides, esclerosis múltiple, o mal de Parkinson).

¿Cómo lo puedo corregir?

La mayoría de los pacientes que sufren de estreñimiento siguen una dieta rica en fibra, toman suplementos de fibra y aumentan el consumo de líquido. Usualmente, esta dieta puede llevar meses para hacer efecto. Para lograr un funcionamiento intestinal apropiado, se recomienda consumir entre 25 y 30 gramos de fibra por día.

Además, algunos pacientes se benefician eligiendo una hora específica al día para evacuar. Otro tratamiento, como el método de biorregulación (bio-feedback) puede ser de ayuda para re-entrenar los músculos del esfínter anal que funcionan pobremente.

En muy raras ocasiones, cuando el colon no empuja las heces apropiadamente, se necesita una cirugía para tratar el estreñimiento. El cirujano de colon y recto puede hablar de estas opciones con usted.

¿Cómo puedo aprender más?

Usted también puede encontrar información en la Asociación Americana de Cirujanos de Colon y Recto (American Society of Colon & Rectal Surgeons, ASCRS por su sigla en inglés) en: <http://www.fascrs.org/patients/conditions/>

¿Tiene preguntas o comentarios para su doctor?



Division of Colon & Rectal Surgery