

Estreñimiento

Todos somos diferentes, pero las mujeres normalmente defecan por lo menos día de por medio y no más de dos veces al día. El estreñimiento se define como defecar menos de tres veces por semana, además de tener que hacer un esfuerzo para evacuar heces duras.

Acerca del estreñimiento

El estreñimiento afecta a una de cada tres mujeres aproximadamente. Los síntomas del estreñimiento varían.

Los síntomas pueden incluir:

- dolor o molestias abdominales;
- sangre en las heces;
- gases o flatulencia;
- distensión abdominal;
- pujar excesivamente al defecar;
- heces duras y firmes;
- heces grumosas o duras;
- una sensación de que el recto no se vacía completamente después de una evacuación intestinal.

Causas

El estreñimiento tiene muchas causas. Una de ellas es la alimentación. El funcionamiento

intestinal también puede verse afectado por cambios en el funcionamiento de los músculos o nervios del piso pélvico. Las evacuaciones intestinales también pueden verse alteradas por opciones en el estilo de vida, el uso de medicamentos y suplementos, trastornos del piso pélvico y otros problemas de salud.

FACTORES DE ESTILO DE VIDA

Una causa común del estreñimiento es no consumir suficiente fibra o no tomar suficientes líquidos. Esto puede producir heces duras o irregulares. La dieta típica en los Estados Unidos es baja en fibra. Los alimentos como el arroz blanco, la pasta o el pan blanco

Tipos de heces ideales

Tipo 1		Pedazos duros y separados, como nueces, difíciles de evacuar
Tipo 2		Con forma de salchicha, pero grumosas
Tipo 3		Como una salchicha, pero con grietas en la superficie
Tipo 4		Como una salchicha o serpiente, lisas y blandas
Tipo 5		Bolas blandas con bordes definidos, fáciles de evacuar
Tipo 6		Fragmentos blandos y esponjosos con bordes irregulares, heces pastosas
Tipo 7		Acuosas, sin pedazos sólidos, totalmente líquidas

Estreñimiento

aumentan las probabilidades de tener estreñimiento. No beber suficiente agua produce heces duras. Además, un estilo de vida sedentario podría contribuir a tener evacuaciones intestinales irregulares.

MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS

El estreñimiento puede ser un efecto secundario de muchos medicamentos y suplementos. Los medicamentos para el tratamiento de la urgencia urinaria, la depresión, la presión arterial alta, así como los analgésicos (medicamentos para el dolor) pueden afectar las evacuaciones intestinales. Los suplementos de hierro y calcio pueden causar estreñimiento.

Hable con su proveedor médico sobre los efectos secundarios de sus medicamentos. Pregunte sobre medicamentos alternativos que no causen estreñimiento.

TRASTORNOS MUSCULARES O NERVIOSOS

En algunas mujeres que tienen estreñimiento, la causa se debe a trastornos de los nervios o músculos del intestino grueso (colon). Esto resulta en un tránsito lento de la materia fecal a través del colon.

TRASTORNOS DEL PISO PÉLVICO

El dolor pélvico podría impedir la relajación de los músculos del piso pélvico, lo cual produce problemas para evacuar. Pujar excesivamente al defecar puede resultar en trastornos del piso pélvico. Los rectoceles no causan estreñimiento. El prolapso, incluidos los rectoceles y el prolapso rectal, puede agravar el estreñimiento.

OTROS PROBLEMAS DE SALUD

Otras afecciones médicas que también pueden alterar los intestinos incluyen el síndrome del intestino irritable, la enfermedad renal, la colitis, los trastornos tiroideos, las enfermedades neurológicas

APRENDA LOS TÉRMINOS

Estreñimiento: tener una evacuación intestinal menos de tres veces por semana, además de tener que esforzarse para evacuar heces duras.

Trastornos del piso pélvico:

afecciones que afectan los músculos del fondo de la pelvis (llamado piso pélvico), lo que incluye el prolapso de los órganos pélvicos, la incontinencia urinaria y las dificultades para controlar los intestinos.

Prolapso de los órganos pélvicos:

caída de los órganos pélvicos, como la vejiga, el útero y el recto, causada por una pérdida del soporte de los tejidos de la vagina.

Perineo: el espacio entre la vagina y el ano.

Recto: parte del intestino cercana al ano que almacena las heces antes de ser evacuadas.

Rectocele (prolapso de la pared vaginal posterior):

el recto sobresale hacia la vagina debido a la debilidad de la pared vaginal y el perineo.

Prolapso rectal: el tejido rectal sobresale del ano.

Incontinencia fecal accidental:

pérdida de materia fecal (incontinencia fecal) o pérdida de materia fecal y gases intestinales (incontinencia anal).

Estreñimiento

(por ejemplo, la esclerosis múltiple o las lesiones de la médula espinal) y el cáncer. Hable con su proveedor médico si tiene alguna de estas afecciones o si tiene inquietudes al respecto.

Diagnóstico

Es normal sentirse avergonzada al hablar sobre estos síntomas con su proveedor médico. Considere conversar sobre sus problemas intestinales con su médico de cabecera o con un especialista en uroginecología. Esto incluye el estreñimiento y la dificultad para controlar las heces (incontinencia fecal accidental). Su proveedor médico puede pedirle que describa sus evacuaciones mediante el uso de un diario o utilizando la Escala de heces de Bristol (vea la imagen en la primera página).

Un examen ginecológico puede servir para evaluar si el piso pélvico es una de las causas de la irregularidad intestinal. Es posible que deba consultar con un especialista, ya sea un gastroenterólogo o un cirujano colorrectal. Si tiene sangrado en las heces, debería someterse a una colonoscopia. Este es un procedimiento en el que se examina el intestino mediante una pequeña cámara para detectar pólipos, cáncer y hemorroides, entre otras cosas.

Tratamientos

Realizar cambios en el estilo de vida incluye aumentar el consumo de fibra, la ingesta de líquidos y la actividad física. Por ejemplo, comer granos integrales, legumbres, frutas y verduras le ayuda a obtener suficiente fibra. El objetivo debe ser consumir de 25 a 38 gramos de fibra al día. Para lograr este objetivo, puede ser necesario tomar un suplemento. Aumente la ingesta de fibra

Trate de ingerir entre 25 y 38 gramos de fibra diarios

Ejemplos de alimentos ricos en fibra	Tamaño de la porción	Gramos de fibra
PANES Y CEREALES		
Salvado de avena o trigo (crudo)	1 onza	12
Cereal tipo "All-Bran"	½ taza	10
Cereal tipo "Bran Buds"	½ taza	8
Avena (cocida)	1 taza	4
LEGUMBRES, COCIDAS		
Frijoles pintos	1 taza	15
Frijoles horneados	1 taza	14
Frijoles de Lima	1 taza	13
Frijoles blancos	½ taza	9,5
SEMILLAS Y NUECES		
Linaza	1 onza	8
Almendras	1 onza	4
VERDURAS		
Alcachofa, hervida	1 mediana	6
Calabaza, enlatada	½ taza	5
Papa, asada con piel	1 mediana	5
Calabaza de bellota	½ taza	4,5
Arvejas (chícharos)	½ taza	4
FRUTAS		
Dátiles	½ taza	6,5
Peras	1 mediana	4
Frambuesas	½ taza	4
Zarzamoras	½ taza	4

gradualmente para mantener la distensión intestinal al mínimo. Aumentar el consumo de fibra también requiere aumentar el consumo de agua. Además, ¡recuerde salir al aire libre y comenzar a hacer ejercicio! Caminar aunque sea un poco puede ayudar a que sus intestinos funcionen mejor.

Cambiar de posición al defecar también puede marcar una diferencia. Coloque los pies sobre un pequeño taburete en la base del inodoro. Esta posición ayuda a relajar los músculos del piso pélvico y facilita el paso de las heces por el intestino.

Pregúntele a su proveedor médico si la fisioterapia para el piso pélvico le ayudaría. Un fisioterapeuta puede

Estreñimiento

mostrarle cómo relajar los músculos utilizando técnicas de masaje que ayudan a expulsar las heces. Algunas mujeres descubren que presionar el perineo o el interior de la vagina es útil para evacuar todas las heces.

Usted puede necesitar un medicamento para el estreñimiento llamado laxante. Estos medicamentos suavizan las heces y estimulan el movimiento intestinal. Hay muchos tipos diferentes. Pregunte cuál es el más adecuado para usted.

Posición sentada



En cuclillas con reposapiés



©Allila Medical Media

Tres lecciones

1. Tener estreñimiento significa tener que esforzarse para evacuar heces duras menos de tres veces por semana.
2. Los cambios sencillos pueden ayudar. Consuma alimentos ricos en fibra, tome mucha agua y haga actividad. Pregúntele a su proveedor médico sobre los medicamentos que podrían estar contribuyendo a sus problemas.
3. Hable con su proveedor médico sobre sus síntomas y pregunte sobre medicamentos o pruebas que tal vez puedan ayudar.