Estreñimiento

Voices for PFD

AUGS

Cada persona es diferente, pero las mujeres por lo general defecan al menos cada dos días y no más de dos veces al día. Defecar menos de tres veces por semana y realizar esfuerzo para producir deposiciones duras se denomina estreñimiento.

Información sobre el estreñimiento

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

- Dolor o malestar abdominal
- Sangre en las heces
- Gases
- Hinchazón abdominal
- Esfuerzo
- Heces duras/firmes
- Heces grumosas o trozos duros
- Una sensación de que el recto no se vacía por completo después de defecar

Tipos de heces ideales	**Tipo 1**	Trozos duros y separados, como nueces, que salen con dificultad
	Tipo 2	Con forma de salchicha, pero con grumos
	Tipo 3	Como una salchicha, pero con grietas en la superficie
	Tipo 4	Como una salchicha o una serpiente, suave y blanda
	Tipo 5	Masas amorfas suaves con bordes bien definidos, que salen con facilidad
	Tipo 6	Fragmentos esponjosos con bordes irregulares, heces pastosas
	Tipo 7	Trozos acuosos que no son sólidos. Completamente líquido

© Alila Medical Media

Causas

El estreñimiento puede producirse por muchas causas; la dieta es solo una de ellas. Los cambios en el funcionamiento de los nervios o de los músculos del suelo pélvico pueden afectar los intestinos. El estilo de vida, los medicamentos y suplementos, los trastornos del suelo pélvico y otros problemas de salud también pueden afectar las defecaciones.

FACTORES DEL ESTILO DE VIDA

Una causa común del estreñimiento es no comer suficiente fibra o beber suficiente líquido, que puede provocar que las defecaciones se vuelvan duras o irregulares. La dieta estadounidense típica es baja en fibra y por lo general no incluye suficientes porciones de frutas y verduras. Es más probable que los alimentos como el arroz blanco, la pasta o el pan blanco provoquen estreñimiento. No beber suficiente agua produce deposiciones duras.

Además, un estilo de vida inactivo puede contribuir a deposiciones irregulares.

MEDICAMENTOS Y SUPLEMENTOS

El estreñimiento puede ser un efecto secundario de muchos medicamentos y suplementos. Los medicamentos que se utilizan para tratar el tenesmo vesical, la depresión, la presión arterial y el dolor afectan las deposiciones. Los suplementos de hierro y calcio pueden causar estreñimiento.

Hable con su proveedor médico sobre los efectos secundarios de los medicamentos que toma. Pregunte sobre medicinas alternativas sin efectos de estreñimiento.

PROBLEMAS NERVIOSOS O MUSCULARES

En el caso de algunas mujeres que sufren de estreñimiento, la causa es un problema con los nervios o los músculos del colon. Esto ralentiza las deposiciones a medida que viajan a través del colon.

TRASTORNOS DEL SUELO PÉLVICO

El dolor pélvico puede impedir la relajación de los músculos del suelo pélvico, lo que provoca problemas para defecar. Realizar un esfuerzo excesivo al defecar puede provocar trastornos del suelo pélvico, como el prolapso de los órganos pélvicos. El prolapso, que incluye los rectoceles y el prolapso rectal, puede empeorar el estreñimiento. Los rectoceles no causan estreñimiento.

OTROS PROBLEMAS DE SALUD

Otras afecciones médicas que pueden afectar los intestinos incluyen el síndrome del intestino irritable, la insuficiencia renal, la colitis, los trastornos de la tiroides, las afecciones neurológicas, las lesiones de la médula espinal y el cáncer. Hable con su proveedor si tiene estas afecciones o tiene inquietudes relacionadas con ellas.

CONOZCA LOS TÉRMINOS

Estreñimiento: defecar menos de tres veces por semana y realizar esfuerzo para producir deposiciones duras.

Trastornos del suelo pélvico (PFD): afecciones que afectan los músculos de la parte inferior de la pelvis (llamada suelo pélvico), que incluyen prolapso de los órganos pélvicos (POP), incontinencia urinaria y dificultades para controlar los intestinos.

Prolapso de los órganos pélvicos (POP): descenso de los órganos pélvicos, como la vejiga, el útero y el recto, causado por la pérdida del soporte vaginal.

Perineo: el espacio entre la vagina y el ano.

Recto: la porción del intestino cerca de la salida (ano) que almacena las deposiciones antes de que se evacuen.

Rectocele (prolapso de la pared vaginal posterior): el recto sobresale hacia la vagina debido al debilitamiento de la pared vaginal y del perineo.

Prolapso rectal: el tejido rectal sobresale del orificio anal.

Incontinencia fecal accidental: fuga de heces (incontinencia fecal) o de heces y gases (incontinencia anal).

Estreñimiento

Diagnóstico

Es normal que sienta vergüenza de hablar sobre problemas intestinales con su proveedor médico. No dude en hablar sobre sus problemas intestinales con su médico de cabecera o un especialista en uroginecología. Entre los problemas, se incluyen el estreñimiento y la dificultad para controlar las heces (incontinencia fecal accidental). Es posible que su proveedor le pida que describa sus deposiciones mediante un registro o con la escala de heces de Bristol (consulte la imagen en la primera página).

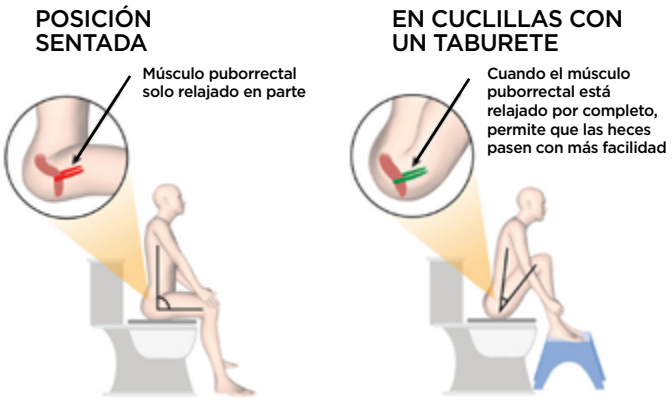
Mediante un examen pélvico, se puede evaluar si el suelo pélvico está entre las causas de la irregularidad. Es posible que necesite hablar con un especialista, como un gastroenterólogo o un cirujano colorrectal. Si las heces contienen sangre roja, debe realizarse una colonoscopia. Es un procedimiento en el que se examinan los intestinos con una pequeña cámara para buscar pólipos, cáncer y hemorroides, entre otras afecciones.

Tratamiento

Los cambios en el estilo de vida incluyen aumentar la fibra alimentaria, la ingesta de líquidos y el nivel de actividad. Por ejemplo, comer cereales integrales, legumbres, frutas y verduras le ayudará a obtener suficiente fibra. Su objetivo debe ser consumir de 25 a 38 gramos de fibra al día y podría necesitar un suplemento para alcanzarlo. Aumente de forma gradual la fibra para mantener la hinchazón a un nivel bajo. A medida que aumenta la fibra, también deberá aumentar su consumo de agua. Además, isalga y realice actividad física! Incluso una caminata corta puede servir de ayuda para que los intestinos se muevan mejor.

Cambiar de posición cuando se sienta en el inodoro puede marcar la diferencia. Coloque los pies en un taburete pequeño en la base del inodoro: esta posición ayuda a relajar los músculos del suelo pélvico y facilita la defecación.

Consulte con su proveedor si la fisioterapia del suelo pélvico podría ayudar. Los fisioterapeutas pueden enseñarle cómo relajar los músculos mediante técnicas de masaje que ayuden a expulsar las deposiciones. A algunas mujeres les resulta útil presionar el perineo o el interior de la vagina como ayuda para expulsar todas las heces.



© Alila Medical Media

INTENTE CONSUMIR DE 25 A 38 GRAMOS DE FIBRA AL DÍA.		
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 de salvado	1/2 taza	10
Brotes de salvado	1/2 taza	8
Avena (cocida)	1 taza	4
Pasta integral	1 taza	4
Palomitas de maíz reventadas	1 taza	2 1/2
por aire caliente	1 rebanada	2
Panes integrales		
LEGUMBRES COCIDAS		
Frijoles pintos	1 taza	15
Frijoles horneados	1 taza	14
Habas de Lima	1 taza	13
Frijoles blancos (navy)	1/2 taza	9 1/2
Frijoles blancos	1/2 taza	9 1/2
Lentejas	1/2 taza	8
Frijoles rojos	1/2 taza	8
SEMILLAS Y FRUTOS SECOS		
Semillas de lino	1 onza	8
Almendras	1 onza	4
VERDURAS		
Alcachofa hervida	1 porción	6
Calabaza enlatada	mediana	5
Papa al horno con piel	1/2 taza	5
Calabaza pequeña	1 porción	4 1/2
Arvejas	mediana	4
Verduras de hoja verde	1/2 taza	4
	1/2 taza	
	1 taza	
FRUTAS		
Dátiles	1/2 taza	6.5
Peras	1 porción	4
Frambuesas	mediana	4
Moras	1/2 taza	4
Arándanos	1/2 taza	4
Manzanas con piel	1/2 taza	4
Naranjas	1 porción	4
Ciruelas pasas (secas)	mediana	3
	1 porción	
	mediana	
	1/4 taza	

Es posible que necesite un medicamento para el estreñimiento, que se llama laxante. Estos medicamentos ablandan las heces y estimulan las deposiciones. Hay muchos tipos diferentes; pregunte cuál es el mejor para usted.

Tres conclusiones

1. **El estreñimiento implica realizar esfuerzo para evacuar heces duras y grumosas, y defecar menos de tres veces por semana.**
2. **Algunos cambios simples pueden ayudar. Coma alimentos ricos en fibra, beba mucha agua y realice actividad física. Consulte con su proveedor para conocer los medicamentos que podrían ser parte del problema.**
3. **Hable con su proveedor sobre sus síntomas y pregúntele sobre medicamentos o análisis que podrían ayudarle.**

AUGS Voices for PFD

www.voicesforpfd.org

© 2023 American Urogynecologic Society. Todos los derechos reservados.