

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento se caracteriza por múltiples anomalías que pueden ocurrir con las deposiciones. Estos incluyen anomalías en la consistencia de las heces (con las heces generalmente más duras), la frecuencia de las deposiciones (los pacientes pueden tener deposiciones menos frecuentes o más frecuentes), la necesidad de esforzarse para defecar, una mayor cantidad de tiempo para defecar y una sensación de evacuación incompleta después de una evacuación intestinal. El estreñimiento puede estar asociado con signos y síntomas, como hinchazón abdominal y dolor abdominal.

En la mayoría de las personas, el estreñimiento se debe a un trastorno funcional como el **estreñimiento de tránsito lento**. Se refiere a un trastorno en el que se puede reducir la frecuencia y/o la fuerza de las contracciones musculares dentro del colon. Sin embargo, puede haber anomalías que afecten a los músculos pélvicos y/o a los músculos del esfínter anal.

La ingesta inadecuada de agua, la ingesta inadecuada de fibra, el ejercicio cardiovascular inadecuado y los efectos secundarios de los medicamentos pueden ser factores contribuyentes. Los pacientes pueden tener trastornos médicos que podrían estar contribuyendo, incluidos trastornos neurológicos como la enfermedad de Parkinson. Las anomalías anatómicas, como los pólipos, el crecimiento o el estrechamiento del colon, son menos frecuentes que las causas raras de estreñimiento.

Las medidas que suelen mejorar el estreñimiento incluyen una hidratación adecuada con agua, una dieta rica en fibra y ejercicio cardiovascular. Con respecto a una dieta alta en fibra, generalmente se recomiendan de 25 a 30 g de fibra por día. La Clínica Cleveland tiene una guía alta en fibra que recomiendo revisar para obtener información más detallada sobre cómo instituir y mantener una dieta alta en fibra. Mezclar el cereal All-Bran con yogur una vez al día sería un ejemplo de un bocadillo que puede aliviar el estreñimiento.

Cabe destacar que un estudio clínico que evaluó medidas conservadoras para mejorar el estreñimiento descubrió que el kiwi verde (comer 2 kiwis verdes al día), las ciruelas pasas y el Metamucil pueden mejorar el estreñimiento. De estos, el kiwi verde resultó en la mejora más significativa con la menor cantidad de efectos secundarios como gases intestinales, hinchazón y calambres abdominales.

Los alimentos ricos en vitaminas del grupo B, en particular la tiamina o la vitamina B1, también mejoran el estreñimiento. Escriba "alimentos ricos en vitamina B1" en el motor de búsqueda de Internet de su elección para obtener una lista de alimentos que contienen una cantidad significativa de vitamina B1.

En cuanto al ejercicio cardiovascular, se recomienda caminar un mínimo de 155 minutos/semana en total. Cuanto más vigoroso sea el ejercicio cardiovascular, mejor para el estreñimiento y para la salud en general.

Cuando las medidas anteriores no resulten en una mejora en el estreñimiento, considere tomar Metamucil, o cáscara de psyllium, en 1-2 porciones por día con una hidratación adecuada con agua.

También puede considerar el uso de un laxante como MiraLAX a 17 g por vía oral una vez al día. Este medicamento se puede usar hasta 34 g, o 2 dosis, dos veces al día. Puede valorar MiraLAX con el efecto deseado. Por ejemplo, Miralax se puede tomar 17 gramos una vez cada dos días o cada tres días con el objetivo de lograr suficientes deposiciones para aliviar los diferentes signos y síntomas asociados con el estreñimiento.

Otras formulaciones de venta libre que han demostrado ayudar incluyen óxido de magnesio (no use óxido de magnesio si tiene antecedentes de función renal anormal o está embarazada) en 400-500 mg una vez al día, Bisadocyl en 5 mg una vez al día y Senna en 8.6-17.2 mg una vez al día. También considere usar té de movimiento suave.

También hay disponibles formulaciones con receta. Si está interesado en someterse a un ensayo con una formulación recetada, programe una cita para consultar con el Dr. Crenshaw.

Si tiene alguna pregunta o inquietud con respecto a las recomendaciones anteriores, comuníquese con la oficina del Dr. Ryan Crenshaw al 703-444-4799.