

## ¿SABÍAS QUE...?

- El **estreñimiento crónico** es muy frecuente y se calcula que lo sufre un **15%** de la población. Es más frecuente en **mujeres**, sobre todo durante el **embarazo** y en personas mayores de **65 años**.
- El estreñimiento no produce una **retención** de **sustancias tóxicas**, ni **aumenta** el riesgo de sufrir **cáncer** de colon.
- El **error** más frecuente es creer que para limpiar bien el organismo se tiene que evacuar todos los días. Hacer solo una deposición **cada tres días** también se considera **normal**.
- Tomar laxantes **sin prescripción médica** o **indicación farmacéutica** para conseguir evacuar todos los días es innecesario y puede ser perjudicial.
- **Una de cada tres embarazadas** sufre estreñimiento por los cambios hormonales que se producen durante la gestación. Las medidas dietéticas son el tratamiento de elección.
- No se puede utilizar ningún **laxante** de manera habitual en **menores de seis años**.
- Hay **medicamentos** que pueden producir estreñimiento: antidepresivos, codeína, algunos analgésicos, antiácidos de aluminio o calcio y suplementos de hierro.
- El **estreñimiento infantil** normalmente aparece cuando los niños retienen las deposiciones porque tienen poco control del esfínter o les da miedo.
- Los **enemas** o **laxantes estimulantes** se deben reservar para situaciones donde otros tipos de laxantes no han funcionado o para casos graves.

Más información en:

[particulares.neoxfarma.com/campaigns](http://particulares.neoxfarma.com/campaigns)

Farmacia

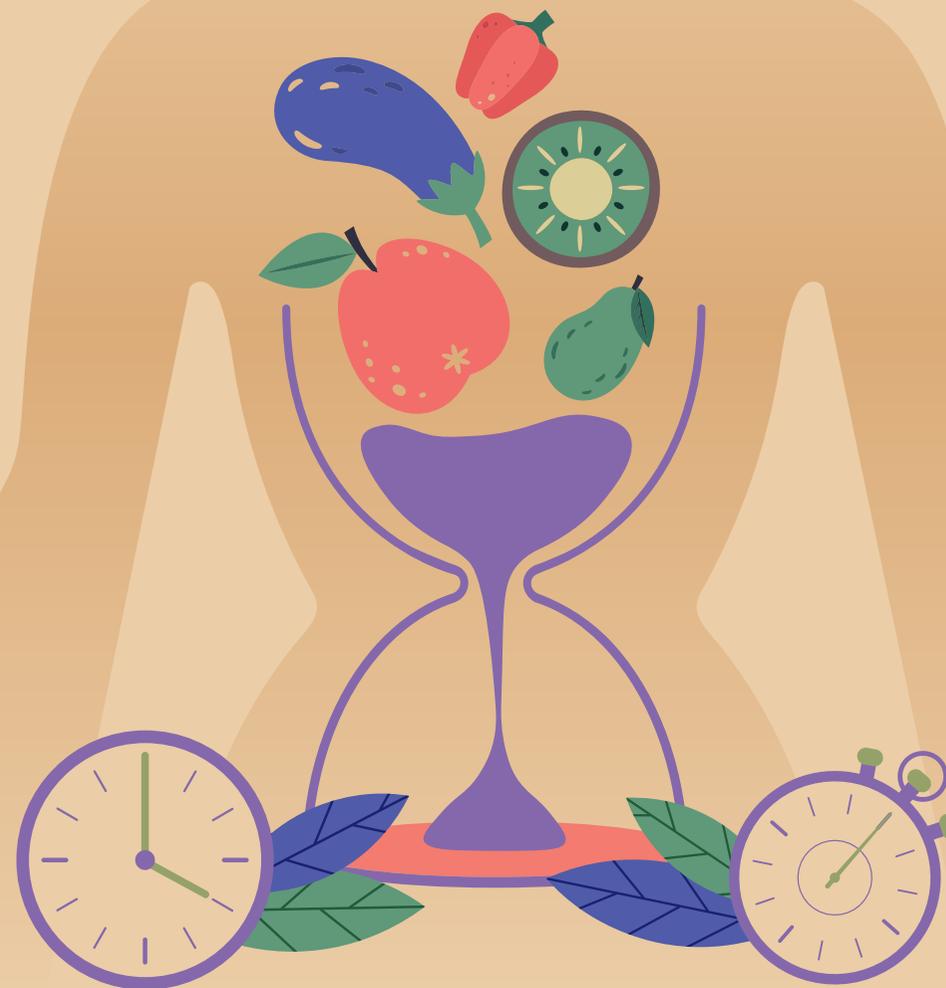
Ctra. Sant Gregori, 128  
17007 Girona  
Tels. 972 23 24 22  
[xarxafarma.com](http://xarxafarma.com)



Tu bienestar,  
nuestro **compromiso**

CAMPAÑA DE SALUD

# EL ESTREÑIMIENTO



ES EL MOMENTO DE  
SOLUCIONARLO

## ¿CUÁNDO HABLAMOS DE ESTREÑIMIENTO?

El estreñimiento es la poca frecuencia o dificultad para evacuar. Esta frecuencia varía significativamente desde **3 evacuaciones al día hasta 3 a la semana**. Es importante determinar cuál es la más normal para cada persona.

Como regla general, si pasan más de tres días sin haber evacuado, el contenido del intestino se endurece y la persona puede **tener dificultades y/o sentir dolor al defecar**.

La mayoría de las personas sufren estreñimiento de manera puntual, lo que se conoce como **estreñimiento ocasional**. Cuando el estreñimiento dura más de 3 meses, podemos hablar de **estreñimiento crónico**. En general, el estreñimiento crónico se produce por un mal funcionamiento del intestino grueso, del recto y/o del ano y no produce consecuencias graves para la salud. Los problemas más frecuentes son: **molestias intestinales, gases, hemorroides, fisuras anales, hernias** y la formación de pequeñas dilataciones en forma de bolsa que se denominan **divertículos**.

i

El estreñimiento no es una enfermedad, sino un síntoma y hace referencia a la apreciación de cada individuo sobre su hábito intestinal.

## ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS MÁS FRECUENTES?



• Una dieta baja en fibra y una ingesta insuficiente de líquidos.



• La falta de ejercicio físico.



• El uso de ciertos medicamentos que retardan el tránsito intestinal o el abuso de laxantes.



• Ciertas enfermedades intestinales (colon irritable, hemorroides, etc.).



• El embarazo y/o las alteraciones hormonales.



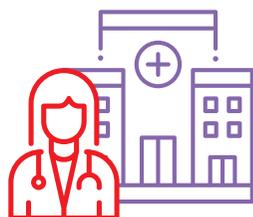
• Reprimir el deseo de evacuar de manera frecuente y continua.



• El estrés o los cambios de rutinas: viajar, cambiar de residencia, etc.

## ¿EN QUÉ CASOS SE DEBE IR AL MÉDICO?

- Bebés menores de 2 meses.
- Pérdida brusca de peso.
- Pacientes mayores de 40 años que sufren un cambio repentino del ritmo intestinal sin una causa aparente.
- Estreñimiento alternado con diarrea.
- Dolor rectal.
- Dolor abdominal severo, vómitos y/o fiebre.
- Heces con sangre o de color negro.



## ¿CUÁL ES EL MEJOR TRATAMIENTO?

**La prevención es la mejor medida para evitar el estreñimiento.**

- Lo primero que hay que hacer es cambiar los **hábitos dietéticos**: se tiene que seguir una dieta rica en **fibra** (frutas con piel, verduras, legumbres, cereales, pan integral, etc.) y una **ingesta abundante de líquidos y agua** (mínimo 1,5 litros al día).
- Evitar el **sedentarismo** y hacer ejercicio físico con regularidad.
- Reeducar al intestino y **adquirir un hábito en la deposición** acudiendo al baño cada día a la misma hora y dedicándole de 15 a 20 minutos.

i

La introducción de estos cambios no produce un resultado inmediato pero a la larga son medidas muy efectivas.

- A veces, cuando las medidas anteriores no funcionan puede ser necesario tomar **laxantes**, que son sustancias que facilitan el paso y la eliminación de los excrementos.

**Es importante no abusar de los laxantes**: los laxantes utilizados de manera incontrolada pueden hacer que el estreñimiento sea cada vez más difícil de regular porque el intestino se acostumbra y solo funciona con la presencia de estas sustancias.

## ESTREÑIMIENTO EN SITUACIONES ESPECIALES

1

### En niños

- En **lactantes alimentados con biberón** se puede optar por cambiar el tipo de leche por una de tipo AE. Los niños que están **dejando la lactancia** deben aumentar el consumo de papillas con prebióticos y probióticos, cereales integrales, fruta, verdura y agua.
- Es preferible priorizar las **medidas higiénico-dietéticas**: cambiar los hábitos dietéticos, acostumbrar al niño a no aguantarse las ganas de defecar y a hacerlo siempre a la misma hora.
- En caso de ser necesario un laxante, los **supositorios de glicerina** son la primera elección.

2

### En personas mayores

- Se aconseja incrementar la **ingesta de líquidos**, el **consumo de fibra** de forma gradual y realizar **ejercicio de manera regular**, sobre todo en personas con movilidad reducida.
- Utilizar los **laxantes** solo cuando sean realmente necesarios y con precaución debido a la interacción con otros fármacos y a sus efectos adversos.

3

### En el embarazo

- Las medidas **higiénico-dietéticas** son también el tratamiento de elección.
- Los laxantes más recomendables en embarazadas son los **formadores de masa fecal**, a pesar de que el uso eventual de **supositorios de glicerina** puede ser una buena solución. Consulta al médico o farmacéutico.

4

### En madres lactantes

- Solo pueden recurrir al uso de laxantes si han fallado todas las medidas higiénico-dietéticas y siempre consultando al médico.

5

### En viajes

- Es recomendable el uso de **laxantes estimulantes** y/o **supositorios de glicerina** de manera moderada.