

Hoja informativa



Servicios de Salud de la División de Discapacidades del Desarrollo

Estreñimiento

Hoja informativa sobre salud # 4

El *estreñimiento* se da cuando una persona tiene dificultades para evacuar o “ir al baño”. En estos casos, las heces suelen ser duras y secas, o tener forma de bolitas. En circunstancias normales, la materia fecal debería tener una consistencia blanda y salir fácilmente del intestino.

Esta hoja proporciona información de carácter general y en ningún caso sustituye el tratamiento médico profesional.

Aspectos clave sobre el estreñimiento:

- La frecuencia de las evacuaciones puede variar de una persona a otra.
- La mayoría de las dietas no contienen suficiente fibra ni líquidos, elementos que facilitan la eliminación de los desechos corporales.
- Algunos medicamentos pueden causar estreñimiento.

Factores de riesgo (causas):

El reconocimiento de las siguientes condiciones puede ayudar a identificar posibles riesgos:

- Trastornos neuromusculares o degenerativos, lesiones medulares, defectos congénitos u otros trastornos (entre ellos, la parálisis cerebral, la enfermedad de Parkinson, el ictus, la diabetes o la escoliosis)
- Antecedentes de estreñimiento o de obstrucción o impactación intestinal
- Dificultades para ir al baño a causa de la inmovilidad, la debilidad muscular o una mala alineación corporal
- Dificultades para tragar o un elevado riesgo de aspiración, patologías que pueden traducirse en una ingesta insuficiente de fibra y líquidos
- Falta de intimidad o de tiempo para ir al baño, o directamente falta de acceso a un baño

Síntomas preocupantes:

Las siguientes afecciones, entre otras, pueden ser indicativas de estreñimiento:

- Esfuerzos o gruñidos al intentar evacuar
- Visitas frecuentes o prolongadas al baño
- Hinchazón, malestar o dolor de estómago
- Heces duras o en forma de bolitas
- No querer ingerir alimentos o líquidos

Qué hacer:

- *Consulte con un nutriólogo* para que le indique las cantidades adecuadas de ciertos alimentos y líquidos para facilitar la excreción.
- *Siga la dieta* indicada por el nutriólogo o médico.
- *Solicite pautas concretas* en cuanto al tipo y textura de alimentos y las
- *Pida al médico que le dé directrices o recomendaciones específicas en relación con las siguientes preguntas:*
 - ¿Hay que fijar un horario para ir al baño?
 - ¿Con qué frecuencia hay que evacuar?
 - ¿Cuándo hay que informar de la ausencia de evacuaciones?
 - ¿Cuándo hay que informar de otros síntomas de estreñimiento?
- *Si no le proporcionan directrices, avise al médico en caso de:*
 - No haber ido al baño durante tres (3) días.
 - Dolor/malestar estomacal o abdominal.
 - Tener el abdomen hinchado (más grande de lo normal) o firme/duro al tacto.

Pongámonos al día sobre el estreñimiento



El estreñimiento puede causar la muerte:

Muchas personas vulnerables mueren por complicaciones relacionadas con el estreñimiento.

Síntomas preocupantes:

- Esfuerzos o gruñidos al intentar evacuar
- Intentos frecuentes o prolongados de evacuar
- Hinchazón, malestar o dolor de estómago
- Malhumor u otros cambios de conducta
- Expulsión de heces duras o en forma de bolitas
- No querer ingerir alimentos o líquidos (síntoma posterior):

Acciones:

- Avise al médico si la persona afectada no evacua durante tres (3) días o no supera las tres (3) deposiciones a la semana
- Pida directrices médicas para el cuidado intestinal, como por ejemplo:
 - Medicamentos para prevenir el estreñimiento y favorecer deposiciones regulares
 - Recomendaciones dietéticas y de ingesta de líquidos
 - Cambios de medicamentos (si sospecha que podrían causar estreñimiento)

En caso de emergencia

- Llame inmediatamente al 9-1-1 (y practique la reanimación cardiopulmonar si hace falta) si observa lo siguiente:
 - Vómitos con olor a materia fecal
 - Vómitos de alimentos digeridos con olor a heces

Acuda inmediatamente a un centro de urgencias si la persona afectada tiene malestar o dolor y se niega a comer o tomar líquidos.

Llame inmediatamente al 9-1-1 si el vómito tiene aspecto de alimentos digeridos o huele a heces.

Prevención:

- Tomar muchos líquidos
 - Tomar agua y otros líquidos claros sin escatimar en cantidad
 - Ofrezca líquidos con frecuencia a quienes no pueden comunicar lo que necesitan
 - Personas con movilidad reducida
 - Personas no verbales
 - Quienes no pueden obtener líquidos sin ayuda
 - Las personas cuya ingesta de líquidos está restringida o limitada necesitan que les cambien las cantidades recomendadas cuando hace calor
 - Póngase en contacto con el proveedor médico de la persona afectada para solicitar dichas modificaciones
- Avise al médico si sospecha que algún medicamento pueda estar causando estreñimiento
 - Muchos medicamentos, recetados o de venta libre, pueden causar estreñimiento
 - Los siguientes medicamentos pueden causar o contribuir al estreñimiento:
 - Antidepresivos
 - Antipsicóticos
 - Analgésicos narcóticos
 - Antiácidos
 - Suplementos de calcio y hierro
 - Algunos medicamentos para la tensión arterial
 - Medicamentos para el resfriado (antihistamínicos)
- Dieta rica en fibra
 - La fibra ayuda a acelerar el tránsito de los desechos por los intestinos
 - Tomar frutas y verduras variadas entre horas o para acompañar las comidas
 - Optar por cereales integrales en lugar de productos procesados (pan integral, cereales de desayuno, crackers)
- Priorice las evacuaciones intestinales
 - Retrasar o ignorar las ganas de evacuar provoca estreñimiento
 - Atienda sin demora a quienes pidan usar el baño
 - Establezca rutinas y horarios de baño para las personas que no pueden comunicar sus necesidades.
 - Haga seguimiento de las evacuaciones intestinales
 - Avise al médico si no ha habido evacuaciones durante tres (3) días