



# Estreñimiento

---

## EVITAR ALIMENTOS ASTRINGENTES

### ALIMENTOS ASTRINGENTES

Arroz. Patata cocida. Sopa de pasta	Chocolate*
Pescado cocido	Vino tinto, vinagre
Tortilla francesa, huevo duro	Yogur natural o de limón
Limón, manzana (rallada, al horno o en compota), melocotón en almíbar*, nísperos*, plátano, sandía*; fruta verde*	Membrillo* Té

Cuidado. Durante una diarrea, algunos podrían agravar el proceso [\*]

## CUIDADO CON LOS FÁRMACOS ASTRINGENTES

Algunos fármacos pueden incrementar el estreñimiento. Habrá que valorar su idoneidad.

### FÁRMACOS ASTRINGENTES

Antiarrítmicos (betabloqueantes)	Antiprostáticos (alfabloqueantes)
Antihipertensivos (calcioantagonistas)	Espasmolíticos
Antidepresivos	Hierro
Antidiarréicos	Mórficos mayores y menores
Antiparkinsonianos	Sedantes

## MODIFICAR OTROS HÁBITOS

- Acudir sin demora al baño ante un reflejo para defecar. Una vez en el baño (preferible que sea un lugar tranquilo, sin presión ambiental), no puede haber prisas; es conveniente distraer la atención (con algo de lectura, por ejemplo), para que no se concentre en el objetivo de defecar; evite los esfuerzos intensos, podrían bloquear el reflejo.
- Perder la obsesión por defecar. Cuanto más nos centremos en un problema, y pivotemos a su alrededor, mayor presión para alcanzar el objetivo, mayor probabilidad de fracaso.
- Correcta ingesta de agua. Por mucha fibra que ingiramos, si no añadimos el suficiente líquido, se estancará.
- Ejercicio físico moderado diario. De esta forma le daremos a la musculatura intestinal el tono adecuado para que poco a poco, con cada uno de nuestros movimientos, vaya avanzando el bolo fecal a lo largo de todo su recorrido.
- Lubricar el intestino, para que sus paredes sean resbaladizas, ingiriendo aceite de oliva (1 cucharada sopera en la cena, empapando cualquiera de los alimentos).
- Comer despacio; masticar bien la comida; reposar tras las comidas.

## ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

En caso de que no formen parte de nuestra dieta habitual, o su ingesta sea escasa, incrementarlos gradualmente, cada 5 días hasta conseguir el efecto deseado. Recuerde, su ingesta siempre tiene que estar acompañada de un buen aporte hídrico.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA	
Cereales integrales	Legumbres
Fruta fresca no verde con piel. Frutos secos	Pan integral
Hortalizas	Verduras

Ojo, si lleva más de 24 horas sin defecar, no aumente la ingesta de fibra, espere a que se normalice su tránsito intestinal, podría provocarse una pseudoobstrucción.

## CÓMO USAR LOS LAXANTES

Si no es por indicación médica, usarlos solo durante un período de tiempo corto, hasta conseguir modificar el ritmo intestinal.

Escalones en el tratamiento (siempre subiremos la dosis gradualmente, cada 3-5 días):

- Plantago Ovata. Siempre acompañado de una ingesta abundante de agua. Si tiene más de 80 años, mejor pase a las siguientes opciones.
- Lactulosa. Es una alternativa al anterior. Puede provocar flatulencia.
- Parafina. Asociar a cualquiera de los anteriores si fracasan. Tomarlo 1 hora antes de las comidas; si coincide con los alimentos entorpece su absorción (cuidado en niños y ancianos).
- Enema. Es la mejor opción si lleva días sin defecar, siempre y cuando no tenga dolor abdominal, fiebre o vómitos. **CÓMO SE PONE:** quitar el tapón e introducir la cánula (podemos lubricarla con vaselina) con suavidad, realizando pequeños giros; una vez dentro, apretar con firmeza y sin prisa la botella, sin dejar de presionar en ella (si soltamos podemos reabsorber su contenido); cuando hayamos empujado la mayor parte del líquido, retiraremos la cánula sin dejar de presionar la botella. Lo importante es el tiempo que lo retenga más que la cantidad que se introduzca.
- Si aún así el estreñimiento no queda resuelto: acuda a su médico de cabecera

## CUÁNDO ACUDIR AL MÉDICO

- Estreñimiento no resuelto en varios días con las pautas aconsejadas.
- Estreñimiento de reciente inicio en persona con hábito intestinal normal.
- Cambios en el ritmo intestinal en una persona con hábito estreñido.
- Sin defecar tras 24-48 horas.
- Heces rojas o negras **[URGENTE]**.
- Estreñimiento y náuseas, vómitos, dolor abdominal o fiebre **[URGENTE]**.