



## Cómo manejar el estreñimiento en adultos

### Managing Constipation in Adults

#### ¿Qué es el estreñimiento?

Si tiene estreñimiento, es posible que sus defecaciones (heces) sean duras y que sienta que no puede evacuar el intestino completamente. El estreñimiento puede causar dolor y distensión abdominal en algunas personas. En general, no sufre de estreñimiento si sus defecaciones son suaves y salen fácilmente sin esfuerzo o molestia.

#### ¿Debe defecar todos los días?

No es verdad que todas las personas deban defecar todos los días. Para algunas personas, es normal defecar 3 veces al día. Para otras, es normal defecar 3 veces a la semana.

#### ¿Qué causa el estreñimiento?

Existen muchas causas para el estreñimiento, incluyendo:

- Una dieta baja en fibra
- No ingerir suficientes líquidos
- No realizar suficiente actividad física
- Depresión
- Uso excesivo de laxantes
- No ir al baño cuando siente ganas
- Viajar o un cambio en su rutina cotidiana
- Efectos secundarios de algunos medicamentos, como complementos de hierro o calcio, antiácidos con aluminio o calcio, antidepresivos, antihistamínicos, narcóticos, antiespasmódicos, diuréticos, tranquilizantes y algunos medicamentos para el corazón.
- Algunos padecimientos de salud que no hayan sido diagnosticados, como síndrome de intestino irritable, tiroides hipoactiva, diabetes, esclerosis múltiple, enfermedad renal, enfermedad celíaca y hemorroides.

#### ¿Cuándo debe consultar a un médico?

Debe consultar a un médico:

- Si hay cambios repentinos en sus defecaciones o hábitos para defecar; o
- Si ha tenido estreñimiento durante varios días y los cambios en su dieta o estilo de vida no parecen ayudar.

#### ¿Cómo puede la dieta ayudar con el estreñimiento?

Ningún alimento específico causa estreñimiento. Muchas personas con estreñimiento pueden beneficiarse de una dieta rica en fibra y muchos líquidos.

Los alimentos ricos en fibra ayudan a retener agua en las heces, manteniéndolas suaves. Aumente la fibra en su dieta paulatinamente. Un aumento repentino de fibra podría causarle retortijones o gases.

Cuando consuma más alimentos ricos en fibra, no se olvide de ingerir también más líquidos. Las mujeres deben tratar de consumir 9 tazas/2.25 litros de líquidos diariamente, y los hombres deben tratar de consumir 12 tazas/3 litros diariamente.

#### Una dieta rica en fibra tiene otros beneficios

Una dieta rica en fibra puede ayudar a controlar la diabetes y los niveles elevados de colesterol en la sangre. Muchos alimentos ricos en fibra, como las legumbres, granos enteros, verduras y frutas, pueden ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer.

## ¿Qué alimentos son ricos en fibra?

Algunas buenas opciones de alimentos ricos en fibra son:

- Productos elaborados con granos enteros o trigo entero, tales como panes, galletas saladas, bagels, pasta y arroz integral.
- Cereales con más de 4 gramos de fibra alimentaria por porción – consulte la tabla de información nutricional (Nutrition Facts) del envase.
- Legumbres, tales como frijoles, lentejas y arvejas o chícharos secos cocidos.
- Verduras y frutas, incluyendo las frutas secas. El jugo no es rico en fibra.
- Los panqués de salvado (bran muffins) elaborados con salvado de trigo no procesado y harina de trigo integral.
- El salvado de trigo y la linaza son ricos en fibra. Espolvoree o mezcle 15-30 ml (1-2 cucharadas) de salvado de trigo con alimentos como cereal caliente, pastel de carne o guisados. También puede agregar 15-30 ml (1-2 cucharadas) de linaza molida a los cereales o productos de repostería.

## ¿Y qué hay de las ciruelas pasa?

Si una dieta rica en fibra y líquidos no le proporciona alivio para el estreñimiento, trate de consumir ciruelas pasa ocasionalmente. Las ciruelas pasa son una buena fuente de fibra, además de que contienen una sustancia que es un laxante natural.

También puede tratar de consumir un laxante de frutas (fruit lax) de vez en cuando. La receta es la siguiente:

Combine:

250 ml (1 taza) de ciruelas pasa

250 ml (1 taza) de pasas

250 ml (1 taza) de dátiles

Remoje durante toda la noche en una mezcla de:

125 ml (1/2 taza) de jugo de naranja

150 ml (2/3 taza) de jugo de ciruela pasa

Mezcle en la licuadora.

También puede agregar 250 ml (1 taza) de salvado de trigo.

El laxante de frutas puede conservarse durante dos semanas en el refrigerador, o bien, puede congelarse. Puede usarse untado en un pan tostado o mezclado con cereal caliente o con yogurt natural.

## ¿Qué hay de los laxantes?

Los laxantes deben usarse solamente como último recurso para el estreñimiento. Primero intente hacer cambios en su dieta y estilo de vida. Si su estreñimiento no mejora, hable con su médico sobre el uso de un laxante. La primera elección de laxante por lo regular en un complemento de fibra con psilio – por ejemplo, Metamucil® o Benefibre™. El uso a largo plazo de otros laxantes puede tener como resultado que se vuelva dependiente de ellos u otros efectos secundarios indeseables.

**Para obtener más información nutricional, llame al 8-1-1 para hablar con una dietista autorizada.**

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al 8-1-1.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.