

Cómo controlar el estreñimiento con la dieta: adultos

Managing constipation with diet: adults

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento se produce cuando se tienen dificultades para evacuar (heces) o las deposiciones se producen con menos frecuencia de lo habitual. Es posible que tenga:

- Heces grumosas o duras
- La necesidad de hacer esfuerzos al evacuar
- La sensación de que no puede evacuar por completo

Si usted no evacua todos los días, no significa que esté estreñado. Algunas personas pueden tener 3 evacuaciones por semana. Otras personas pueden tener hasta 3 evacuaciones al día.

Es más importante observar cambios en la frecuencia y la textura de las evacuaciones.

¿Qué causa el estreñimiento?

Dentro de las causas comunes del estreñimiento se incluyen:

- Falta de fibra en la dieta
- No beber suficientes líquidos
- No hacer suficiente actividad física
- Ignorar las ganas de evacuar
- Usar suplementos como hierro y calcio
- Usar medicamentos como antiácidos con aluminio o calcio, antidepresivos, antihistamínicos, analgésicos con codeína, relajantes musculares, diuréticos y algunos medicamentos para afecciones cardíacas, trastornos convulsivos y enfermedad de Parkinson

- Afecciones como el síndrome del intestino irritable, el cáncer colorrectal, los trastornos alimentarios, el hipotiroidismo, la diabetes, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple y la depresión
- Cambios hormonales, como los que se producen durante el embarazo

¿Cuándo se debe acudir a un proveedor de asistencia sanitaria?

Consulte a un proveedor de asistencia sanitaria si sufre de estreñimiento y presenta:

- Dolor o hinchazón en el vientre
- Sangre en las heces o rectal
- Pérdida de peso inexplicable
- Vómitos
- Antecedentes familiares de cáncer colorrectal
- Poca mejoría después de una semana de cambios en el estilo de vida

Si no está seguro de si debe consultar a un proveedor de asistencia sanitaria, llame al **8-1-1** para hablar sobre sus síntomas con una enfermera titulada.

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

Las complicaciones del estreñimiento pueden incluir:

- Hemorroides
- Fisuras o desgarros en la piel del ano
- Debilitamiento de los músculos y ligamentos que sostienen el recto

- Enfermedad diverticular
- Obstrucción fecal, en la que las heces se endurecen y se atascan, lo que produce un bloqueo

¿Cómo puede ayudarme la dieta con el estreñimiento?

La fibra y los líquidos combinados ayudan a que las evacuaciones sean regulares y fáciles. La fibra permite retener el líquido en las heces para mantenerlas blandas.

Si no consume suficiente fibra en su dieta, agregue alimentos ricos en fibra gradualmente a lo largo de algunas semanas. Un aumento repentino puede provocar hinchazón y gases.

Las personas con ciertas afecciones médicas y con riesgo de obstrucción intestinal pueden necesitar reducir su consumo de fibra. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si tiene dudas sobre la cantidad de fibra que más le conviene.

Recuerde también beber más líquidos. La mejor opción es el agua. Otras opciones saludables son:

- Café y té sin azúcar
- Leche baja en grasa y sin azúcar. Bebidas fortificadas de origen vegetal, como soja, avena y almendras
- Sopas bajas en sodio

Si su orina es de color amarillo claro o transparente, suele significar que está bebiendo lo suficiente. Si su orina es de color amarillo oscuro y tiene un olor fuerte, es probable que necesite más líquidos.

¿Qué alimentos tienen fibra?

Puede encontrar fibra en alimentos de origen vegetal como:

- Verduras y frutas, incluidas las enlatadas, congeladas y secas
- Productos de grano entero y trigo integral, como pan, cereales, pastas, arroz integral,

avena, salvado de avena, cebada, bulgur, mijo y quinua

- Frijoles, guisantes partidos, lentejas y soja
- Frutos secos y semillas

Para saber cuánta fibra contiene un alimento envasado, lea la tabla de información nutricional. El porcentaje de valor diario (percent daily value, % DV) indica si el alimento contiene mucho o poco de un nutriente. Un 5 % de DV o menos es poco, un 15 % de DV o más es mucho. Busque alimentos con un % de DV más alto.

Consejos para aumentar la ingesta de fibra

- Se recomienda dejar la piel comestible en frutas y verduras
- Añada verduras en rodajas o vegetales de hoja verde, como espinacas y col rizada, a guisos, curris, tortillas, pastas, sándwiches y sopas
- Agregue fruta o espolvoree nueces y semillas sobre la avena, el cereal, el yogur y la ensalada
- Reemplace la mitad de la proteína animal de un plato con frijoles, guisantes o lentejas. Por ejemplo, sustituya la mitad de la carne picada del chili por frijoles
- Espolvoree semillas de chía, semillas de lino molidas o salvado (de trigo o arroz) en los cereales calientes, batidos o bien mezcle con mantequillas de frutos secos. También puede añadir cantidades mayores a pasteles de carne, guisos o productos horneados caseros

¿Comer ciruelas pasas o beber jugo de ciruelas pasas puede ayudar con el estreñimiento?

Sí. Las ciruelas pasas y el jugo de ciruelas pasas contienen fibra y sorbitol, un alcohol de azúcar natural. El sorbitol tiene efectos laxantes y ablandadores de heces.

Las ciruelas pasas se pueden comer solas o añadir a recetas, como por ejemplo en la salsa de frutas.

Receta para el laxante de frutas

- 250 ml (1 taza) de ciruelas pasas
- 250 ml (1 taza) de uvas pasas
- 250 ml (1 taza) de dátiles
- 125 ml (1/2 taza) de jugo de naranja
- 150 ml (2/3 taza) de jugo de ciruela pasa
- 250 ml (1 taza) de salvado de trigo (opcional)

Combine los ingredientes y déjelos en remojo durante la noche en el refrigerador. Al día siguiente, mezcle los ingredientes hasta hacer una pasta.

Pruebe la pasta laxante de fruta sobre tostadas o galletas, o mézclela con cereales calientes o yogur natural. Puede guardar la pasta laxante de frutas en el refrigerador durante 2 semanas. Las porciones adicionales se pueden guardar en el congelador.

¿Qué puedo tomar para aliviar el estreñimiento?

Los **laxantes** son medicamentos que ayudan con el estreñimiento. Si tiene dificultades para controlar el estreñimiento o para obtener suficiente fibra de los alimentos, consulte con un proveedor de asistencia sanitaria sobre el uso de laxantes. Hay muchos tipos de laxantes y algunos son más suaves que otros. Algunos pueden hacer que su cuerpo dependa de ellos si se usan durante mucho tiempo.

Los **suplementos de fibra** son más seguros de usar a largo plazo, pero es menos probable que mejoren el estreñimiento causado por medicamentos o afecciones médicas. Los suplementos de fibra más comunes incluyen psyllium, inulina, metilcelulosa y polícarbófilo de calcio.

Es importante asegurarse de seguir las instrucciones para tomar suplementos de fibra, como beber muchos líquidos. Si está tomando medicamentos, pregunte a su farmacéutico si los suplementos de fibra pueden influir en la efectividad de alguno de ellos.

Para obtener más información

Llame al **8-1-1** para hablar con una enfermera titulada, un dietista, un farmacéutico o un experto en actividad física.

[HealthLinkBC File #68h Fibre and your health](#)

[HealthLinkBC File #68i Healthy snacks for adults](#)

Recetas de la guía alimentaria de Canadá:
<https://food-guide.canada.ca/en/recipes/>

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B. C. (para casos que no constituyan una emergencia), consulte www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.