

El manejo del estreñimiento

El dolor y el estreñimiento

El estreñimiento se convierte a menudo en un problema si usted padece de dolor crónico. Esto se debe a que usted tiende a limitar su actividad y disminuir la cantidad de comida y líquidos que ingiere.

Usted también puede tomar medicamentos para el dolor, antiácidos, suplementos de hierro y antidepresivos. Cualquiera de ellos puede hacer que sus heces sean duras y secas y que tengan dificultades para pasar.

Los pasos para manejar su estreñimiento

Lo primero que debe hacer para que sus intestinos funcionen mejor es comer, tomar líquidos y hacer ejercicios con frecuencia. Usted a menudo contribuye a impedir o aliviar el estreñimiento si:

- come alimentos con alto contenido de fibras.
- bebe muchos líquidos, en particular agua.
- hace ejercicios regularmente.

Su dieta

Usted debe comer alimentos con alto contenido de fibras. La clave es comenzar por pequeñas cantidades (una cucharada sopera) y aumentar la ingestión de fibras en pequeñas cantidades cada semana. De esta manera, no se hinchará mucho ni tendrá tantos retortijones.

Usted puede agregar salvado de trigo sin procesar a otros alimentos, tales como budines, yogurt y alimentos horneados. Puede comer cereales con alto contenido de fibra cada día y hasta usar estos cereales para hacer bollos (*muffins*) con alto contenido de fibra.

**Los pasos para
manejar su
estreñimiento
(continuación)**

Su dieta (continuación)

Muchos cereales no tienen mucha fibra en absoluto. Por ello, lea las etiquetas de los productos para determinar cuántas fibras los cereales contienen realmente. Algunas de las marcas de cereales con mayor contenido de fibras incluyen:

- Fiber One
- All-Bran
- 100% Bran
- Fiber-All
- Bran Buds

He aquí una receta para un suplemento de alto contenido de fibras:

- 1 taza de puré de manzana
- 1 taza de salvado de trigo sin procesar o *Miller's bran*
- 3/4 taza de jugo de ciruelas

Mezcle todos los ingredientes juntos y póngalos en el refrigerador. Tome 1 cucharada sopera por 1 semana. Luego, aumente la cantidad en 1 cucharada sopera por día hasta que comience a producir heces blandas. Continúe con esa cantidad a partir de entonces.

También puede mezclar el puré de manzanas y el salvado juntos. Asegúrese de beber ½ a 1 vaso de jugo de ciruela seca, además de tomar el suplemento. También puede agregar puré de banana o frutas secas, como pasas de uvas o higos para aumentar el contenido de fibras.

Líquidos

Asegúrese de beber mucha agua u otros líquidos. Si no toma al menos dos cuartos por día de líquidos, el mayor volumen sólido sin líquido en realidad puede empeorar sus intestinos.

Los pasos para manejar su estreñimiento (continuación)

Ejercicios

La actividad física también contribuye a estimular el movimiento intestinal. El caminar diariamente o hacer ejercicios simples en una silla pueden tener efecto en los intestinos perezosos.

Tipos de medicinas para el estreñimiento

Si la dieta y el ejercicio no eliminan su estreñimiento, usted podrá también tomar medicinas para ir de cuerpo. Hay varios tipos que puede probar. Cada uno de ellos tiene un efecto distinto en el estreñimiento; por ello, usted debe consultar a su médico para encontrar la medicina apropiada para usted.

Formación de volúmenes

Estas medicinas actúan del mismo modo que el salvado; aumentan la cantidad de heces formadas. Si toma estas medicinas, usted debe beber muchos líquidos; de otro modo, podrían causar más problemas que soluciones. Además, estas medicinas podrían no funcionar bien si usted está tomando opioides.

Emolientes

Los emolientes son humectantes o lubricantes. Una hez humectada es más fácil de manejar que una dura o seca. El aceite mineral también es un buen emoliente, pero es peligroso si se lo toma por boca. Hasta una diminuta cantidad que llega al pulmón puede causar neumonía.

Hiperomolar

Estas medicinas inyectan agua en la hez, suavizándola. La leche de magnesia, el citrato de magnesia, la lactulosa, el Sorbitol y la glicerina son los ingredientes comunes en este grupo.

***Tipos de
medicinas para el
estreñimiento
(continuación)***

Estimulantes

Éstas son las medicinas más efectivas para el estreñimiento. Senna, Bisacodyl y el áloe vera son los ingredientes más comunes en este tipo.

Los estimulantes se deben usar solamente cuando es probable que las otras medicinas y tratamientos no funcionen; por ejemplo, en el caso del estreñimiento causado por opioides. Si los estimulantes se usan de más, ellos pueden dañar la capacidad natural de ir de cuerpo.

Supositorios

Muchos de los tipos arriba mencionados están disponibles como supositorios. Estos en general actúan y dejan de actuar más rápidamente, lo cual permite controlar el movimiento intestinal un poco más fácilmente.

Enemas

Los hiperomolares y emolientes se pueden administrar como un enema para estimular el movimiento intestinal. El agua del enema, la lubricación del ingrediente y el llenado con más agua del intestino son particularmente útiles cuando hay heces duras al final del colon.