

## CONSEJOS Y RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE CON ESTREÑIMIENTO

### 1. ¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO?

Es cuando usted tiene problemas para vaciar el vientre con la expulsión difícil o poco frecuente de las heces o excrementos. Estas heces pueden ser duras, lo cual dificulta la expulsión y hace que tenga que hacer mucho esfuerzo para poder expulsarlos.

La frecuencia normal varía de una persona a otra. Un promedio normal es de tres veces al día a tres veces a la semana. También puede considerarse estreñimiento cuando una persona pasa de una frecuencia mayor a otra menor.

### 2. ¿CUÁL ES LA CAUSA DEL ESTREÑIMIENTO?

Habitualmente es múltiple y suele ser debido a: 1) Causas dietéticas (no beber suficientes líquidos, no tomar suficiente fibra), 2) No realizar suficiente actividad física (estar acostado todo el tiempo), 3) Reprimir el intestino, ya que no acude cuando su intestino se lo pide y 4) Consumo de ciertos medicamentos.

El estreñimiento es muy frecuente durante el embarazo, en personas de edad avanzada, cuando se producen cambios en las costumbres (viajes, alimentos, horarios, etc.) y en situaciones de cansancio, nerviosismo o poca actividad física.

### 3. RECOMENDACIONES GENERALES

- **Coma despacio y mastique bien los alimentos.**
- Procure **comer a horas regulares.**
- **Eduque al intestino:**
  - No reprima nunca la necesidad de evacuación, vaya al servicio cuando sienta ganas.
  - Habitúese a ir al servicio a la misma hora, procurando ir con tiempo suficiente y sin prisas.
  - Algunas personas se benefician de ir después de una comida, especialmente después del desayuno, pues es cuando “los movimientos intestinales están más activados”.
- **Evite los esfuerzos excesivos en la evacuación.** Si notara dificultad para expulsar las heces, es aconsejable colocar un soporte de 15 cm debajo de los pies, al sentarse en el retrete como se explica en el siguiente dibujo:



- **Evite los laxantes irritantes**, ya que puede llevar a alteraciones intestinales.
- **Evite las medicaciones innecesarias.**
- **Haga ejercicio físico diariamente**, al menos 30 min de actividad física moderada diaria. Tómese tiempo para andar, ir en bicicleta, hacer gimnasia... Se encontrará mejor y podrá hacer amigos, que tengan los mismos intereses que usted.

#### 4. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LA PREVENCIÓN DEL ESTREÑIMIENTO

Se recomienda que tome todos los días **suficiente cantidad de fibra**, de manera que ayude a retener agua y permita hacer las heces más fluidas. Es aconsejable que empiece lentamente y vaya aumentando la cantidad de forma gradual, para ir “educando al intestino” y pueda ayudarle a reducir los gases y la hinchazón abdominal. Esto se debe acompañar de la ingesta de una adecuada cantidad de agua para que la fibra tenga efecto y podamos evitar así efectos secundarios derivados del alto consumo de fibra.

- Comer **5 porciones en total de frutas** (con piel si es posible) **y/o verduras al día** (a ser posible crudas).
- Frutas secas, como las **ciruelas pasas** (se han demostrado muy efectivas), melocotones e higos.
- Si toma pan, cereales o pasta, que sean **integrales** para ayudar a retener agua (con trigo, centeno u otros cereales integrales).
- Harinas de centeno y de trigo integrales. Salvado de trigo.
- **Legumbres** como garbanzos, lentejas, alubias, habas...

Junto a ello es beneficioso que **beba abundantes líquidos**, al menos 1,5 litros (8 vasos) al día bien en forma de agua, sopa o té, de manera que se tome 1 vaso en cada comida y otro entre comidas.. Una persona sabe que está tomando una adecuada cantidad de agua cuando la orina adquiere un color “pajizo o amarillo claro”.

#### 5. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LA INDUCCIÓN DE LA EVACUACIÓN

Hay algunas medidas que pueden ser eficaces para defecar si está teniendo problemas para ello y entre ellas se encuentra el realizar las **siguientes acciones en ayunas**:

- Tomar un vaso de agua fría (sola o con sorbitol).
- Tomar un café o un zumo de naranja.
- Tomar una cucharada de aceite de oliva.
- Tomar 2-3 ciruelas en ayunas.

#### 6. EN CASO DE NO MEJORÍA CON ESTOS CONSEJOS Y RECOMENDACIONES, ¿PUEDO TOMAR ALGÚN LAXANTE?

Los laxantes en general se deben evitar. Sin embargo, hay un subgrupo de laxantes que sí puede tomar, y son aquellos que ayudan a darle volumen a las heces. Estos laxantes actúan como la fibra natural que encontramos en los alimentos, cuya función es añadir agua y volumen a la materia fecal, para que ésta se pueda mover con más facilidad a través del intestino, pudiéndose usar todos los días. El prototipo de estos laxantes es *Plantago ovata* (**marcas como Metamucil®, Cenat®, Plantaben@...**), que en el caso de tomarse se recomienda 1 sobre o 1 cucharada en la merienda para ir habituando al intestino poco a poco. Progresivamente se puede ir aumentando la dosis (hasta 3 al

día, uno en desayuno, otro en la merienda y el último en la cena), aproximadamente cada semana para dar tiempo a que haga efecto y ante la duda, consulta con su médico habitual.

## 7. OBJETIVO

El objetivo principal es llegar a tener unas deposiciones como las que aparecen en el cuadro rojo. Por encima serían todavía demasiado duras y por debajo demasiado líquidas, es por ello que usted mismo/a logre regular su alimentación y el uso de laxantes hasta lograr unas deposiciones adecuadas.

	<b>Tipo 1</b> Trozos duros separados, como nueces, que pasan con dificultad
	<b>Tipo 2</b> Con forma de salchicha, pero compuesta de fragmentos duros apilados
	<b>Tipo 3</b> Como una salchicha, pero con grietas en la superficie
	<b>Tipo 4</b> Como una salchicha, lisa y suave
	<b>Tipo 5</b> Trozos pastosos con bordes bien definidos
	<b>Tipo 6</b> Pedazos blandos y esponjosos con bordes irregulares
	<b>Tipo 7</b> Acuosa, sin pedazos sólidos, totalmente líquida

**EN CASO DE no mejoría a pesar de estas medidas, que el estreñimiento sea algo nuevo en usted, síntomas que impiden el sueño, pérdida de peso sin estar a dieta, sangre en las heces o dolor en la tripa importante debe ACUDIR A SU MÉDICO DE ATENCIÓN PRIMARIA.**