

e-BOOK

Libro digital

Estreñimiento Crónico en Adultos: Información práctica para pacientes

Este documento no reemplaza una consulta médica.
Este material pertenece a GutMédica y esta prohibida
su distribución y uso por otra entidad o profesional.

Línea Única de
Atención al Usuario
(571)642 72 00



[322 613 0595](tel:3226130595)

citas@gutmedica.com
www.gutmedica.com



@gutmedica



CENTRO MEDICO DALI
Calle 97 No. 23-37
Consultorio 201 – 204 – 315

CENTRO MEDICO
ALMIRANTECOLON
Carrera 16 No. 84ª 09
Consultorio 311



Dr. Luis Fernando Pineda.

Director Científico y Jefe del Servicio de Motilidad Gastrointestinal
del Instituto GutMédica, Bogotá.

Médico internista, gastroenterólogo y epidemiólogo.

Profesor Adscrito a la Universidad Nacional de Colombia y
Universidad del Rosario, Bogotá,
Ex Presidente de la Asociación Colombiana de Gastroenterología.

Estreñimiento Crónico en Adultos: Información práctica para pacientes

Este documento no reemplaza una consulta médica.
Este material pertenece a GutMédica y esta prohibida su
distribución y uso por otra entidad o profesional.

¿Qué es?



Diagnóstico



Tratamiento



Estreñimiento Crónico en Adultos: Información práctica para pacientes

¿Qué es?



Se habla de estreñimiento cuando se tienen **menos de 3 defecaciones** por semana o cuando se experimenta gran dificultad durante las evacuaciones.

Más que una enfermedad es un síntoma y puede ser el resultado de muchas condiciones en la salud humana, que compromete significativamente la calidad de vida de las personas que lo padecen.

Es **crónico** cuando tiene más de 6 meses de duración.

Es una condición que se presenta con mayor frecuencia en las mujeres y se asocia a otros trastornos funcionales como dispepsia, reflujo, síndrome de intestino irritable.

Se consideran como factores de riesgo de padecerlo, los siguientes:

- Dieta baja en fibra.
- Inactividad física prolongada.
- Bajo nivel de educación.
- Bajo nivel socioeconómico.
- Sobrepeso, obesidad.
- Ansiedad, depresión, estrés emocional.
- Historia familiar de estreñimiento.

Este documento no reemplaza una consulta médica.

Este material pertenece a GutMédica y esta prohibida su distribución y uso por otra entidad o profesional.

Clasificación y causas


Tipos de estreñimiento primario



Estreñimiento primario es el que no está asociado a una enfermedad orgánica reconocida o al consumo de medicamentos:

- **Estreñimiento con tránsito lento:** sucede cuando el colon tiene una capacidad reducida de la propulsión de su contenido fecal. Los reflejos están afectados.
- **Estreñimiento asociado a Síndrome de Intestino Irritable,** una condición funcional y frecuente se caracteriza por dolor abdominal y alteración del hábito intestinal.
- **Estreñimiento por desorden defecatorio:** el colon funciona bien, pero al momento de la expulsión hay una falla en los mecanismos que coordinan la expulsión, se llama desorden defecatorio o disinergia defecatoria, una incoordinación entre recto y ano. Es más común en mujeres, puede asociarse a fisuras, hemorroides, rectoceles, prolapso rectal.



Para conocer la explicación completa de por qué se presenta el desorden defecatorio, visite el video completo del webinar del Doctor Luis Fernando Pineda en nuestro canal de  YouTube @gutmedica [haciendo click aquí](#)

La fisiología de la defecación se aprende los primeros años de vida. Se debe:

- Instruir a los niños sobre la higiene defecatoria, las posturas adecuadas.
- No infligir castigos o fomentar temores durante el aprendizaje del control de esfínteres.
- No aplazar la evacuación cuando se tenga el deseo de evacuar.
- No inculcar repulsión o rechazo por las heces o por todo lo relacionado con la función anorrectal..



Este documento no reemplaza una consulta médica.

Este material pertenece a GutMédica y esta prohibida su distribución y uso por otra entidad o profesional.



Para tener en cuenta



Los pacientes con estreñimiento crónico del tipo de disinergia defecatoria tienen alteraciones psicológicas más frecuentes, como ansiedad y depresión.



El estreñimiento es más complejo que la dificultad de ir al baño, tiene asociados factores psicológicos, fisiológicos, anatómicos y asociados.

Este documento no reemplaza una consulta médica.

Este material pertenece a GutMédica y esta prohibida su distribución y uso por otra entidad o profesional.

Estreñimiento Crónico en Adultos: Información práctica para pacientes

Diagnóstico



El diagnóstico de estreñimiento se puede hacer con historia clínica y examen físico, la mayoría de las veces no es necesario hacer muchos exámenes diagnósticos.

Si el paciente presenta alguna condición o síntomas de alarma relacionados abajo, deberá hacerse una colonoscopia.

- Mayores de 50 años.
- Anemia.
- Sangrado rectal.
- Pérdida de peso.
- Historia familiar de cáncer de colon.
- Historia personal de pólipos del colon.



El tacto rectal es un examen importante que permite evaluar si hay lesiones estructurales como hemorroides, fisuras o hay algo que pueda producir dolor.

Este documento no reemplaza una consulta médica.

Este material pertenece a GutMédica y esta prohibida su distribución y uso por otra entidad o profesional.

Estreñimiento Crónico en Adultos: Información práctica para pacientes

Diagnóstico



Las pruebas de función colónica están hechas para establecer si el estreñimiento crónico, es de tránsito lento o de disinergia defecatoria.

- **Manometría anorectal:** utiliza un dispositivo con un balón que mide las presiones a nivel rectal y anal. Permite proponer un plan de tratamiento para revertir esta anomalía funcional.
- **Test de expulsión de balón:** se introduce un balón con agua en el recto y luego se le pide al paciente que lo expulse, si lo hace antes de un minuto, la prueba es normal. Si no logra la prueba, es anormal.
- **Tránsito colónico con marcadores:** se le da una cápsula que tiene 24 marcadores y al quinto día se le toma una radiografía.

Este documento no reemplaza una consulta médica.

Este material pertenece a GutMédica y esta prohibida su distribución y uso por otra entidad o profesional.

Estreñimiento Crónico en Adultos: Información práctica para pacientes

Tratamiento



Los cambios comportamentales y en el estilo de vida provocan una reducción en el estreñimiento y un impacto en la resolución de los síntomas del estreñimiento crónico funcional.

Los grandes aliados son: las verduras, legumbres, el ejercicio, procurar llevar una vida tranquila y equilibrada y el consumo de agua.

Todos al alcance de la mano.

La postura al momento de acomodarse en el inodoro afecta el ángulo anorrectal, la elevación de los pies para que las rodillas queden mas altas, al momento de ir al baño, favorece la expulsión fecal.



El ejercicio, la fibra se asocia con bajo riesgo de estreñimiento.


Este documento no reemplaza una consulta médica.

Este material pertenece a GutMédica y esta prohibida su distribución y uso por otra entidad o profesional.


¿Qué es la fibra?

Son compuestos vegetales que no son absorbibles pero que tienen la capacidad de modificar el contenido intestinal,

hay dos tipos:

 **Soluble:** se fermenta y hace una solución viscosa, hace heces blandas y viscosas. Produce cambios metabólicos en las bacterias que aumentan la posibilidad de evacuar.

Entre estas se cuentan el salvado de avena, cebada, ciruelas, cítricos, judías secas, cebolla, piel de las frutas.

 **Insoluble:** no se mezcla con el agua, hace una fibra no fermentable, sin viscosidad, pero aumenta la materia fecal.

Se encuentra en el salvado de trigo, guisantes, cereales integrales, frutos secos y papas.

Se recomienda el consumo de 20 a 30 gramos fibra al día, en relación 3 a 1 de fibra insoluble y soluble.

Este documento no reemplaza una consulta médica.

Este material pertenece a GutMédica y esta prohibida su distribución y uso por otra entidad o profesional.

Tratamiento farmacológico

Cuando no funciona el cambio de hábito, se utiliza **terapia médica desde los laxantes**, deben ser prescritos por un médico y se debe considerar que pueden tener efectos secundarios.

Hay laxantes hechos de suplementos de fibra, para aumentar la posibilidad de evacuar, si se consumen en alta cantidad pueden producir muchos gases.

Existen también muchos laxantes en el mercado sin prescripción médica.

Los laxantes osmóticos: de azúcares y alcoholes, de prescripción médica, son metabolizados por las bacterias en el colon y convertidos en ácidos grasos de cadena corta, los cuales crean una carga osmótica. Los Principales efectos secundarios: cólicos dosis dependientes, gases, diarrea

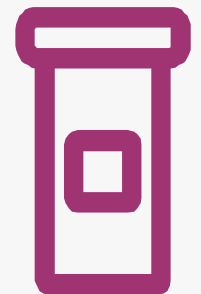
Los laxantes osmóticos: de sales, como la lecha de magnesia, producen ablandamiento fecal, aumento de la masa fecal y estímulo de la peristálsis. Los principales efectos secundarios: gases, diarrea. Pacientes con enfermedad cardíaca/renal uso restringido del magnesio

Los laxantes estimulantes: los más frecuentes son los presentes en el té verde y drogas naturales, antraquinonas (senósidos, cáscata, aloe) bisacodyl, picosulfato, aceite de castor. Principales efectos secundarios: cólicos, gases, borgborismos, diarrea.

Aquellos de uso médico, producen cambios a nivel molecular de unos canales del cloro que están en unas células del intestino grueso, que lo que hacen es permitir la salida de agua y de sodio para producir un efecto osmótico para arrastrar el contenido fecal y así producir defecaciones.

Este documento no reemplaza una consulta médica.

Este material pertenece a GutMédica y esta prohibida su distribución y uso por otra entidad o profesional.





Terapia de rehabilitación de piso pélvico

La terapia de biofeedback o de rehabilitación de piso pélvico, útil en pacientes donde el esfínter no se relaja, con disinergia defecatoria o desorden defecatorio.

Como es una alteración comportamental se trata a través de terapias, que utilizan técnicas especiales donde se les enseña a relajar el esfínter anal y el piso pélvico, mientras aprende a pujar. Se re-educan al paciente para expulsar el contenido fecal.

Las técnicas utilizadas son:

- Ejercicios de respiración diafragmática.
- Ejercicios de relajación del esfínter anal y el piso pélvico.
- Mejorar la sensación rectal.
- Mejorar la sensibilidad.
- Mejorar la coordinación recto-anal.

Este documento no reemplaza una consulta médica.

Este material pertenece a GutMédica y esta prohibida su distribución y uso por otra entidad o profesional.

Conclusiones

- ✓ El estreñimiento es una condición muy frecuente en la población general.
- ✓ Afecta especialmente a niños, adultos mayores y mujeres.
- ✓ Produce un alto impacto en la calidad de vida y causa grandes costos a los sistemas de salud.
- ✓ En la mayoría de los casos la modificación en el estilo de vida y un aumento en el consumo de fibra en la dieta pueden ser suficientes para aliviarlo.
- ✓ Cuando se presenten condiciones asociadas como pérdida de peso anemia o sangrado rectal es obligatorio hacer exámenes adicionales incluida una colonoscopia.
- ✓ Diferentes laxantes pueden ser necesarios en Casos severos de la enfermedad y deben ser formulados preferiblemente por médicos especialistas.

Para mayor información consulte nuestra página web, www.gutmedica.com en el apartado de Educación a Pacientes haciendo [click aquí](#)

Línea Única de
Atención al Usuario
(571)642 72 00


[322 613 0595](tel:3226130595)

citas@gutmedica.com
www.gutmedica.com

  
@gutmedica

CENTRO MEDICO DALI
Calle 97 No. 23-37
Consultorio 201 – 204 – 315

CENTRO MEDICO
ALMIRANTECOLON
Carrera 16 No. 84ª 09
Consultorio 311

Este documento no reemplaza una consulta médica.

Este material pertenece a GutMédica y esta prohibida su distribución y uso por otra entidad o profesional.