

ESTREÑIMIENTO



A. C. G.
Asociación Colombiana
de Gastroenterología
Fundada en 1947



La presencia de estreñimiento se define como deposiciones poco frecuentes, duras de difícil expulsión y sensación de que la evacuación es incompleta. Se acompaña de molestia y distensión abdominal. Otros síntomas son la necesidad de hacer fuerza para la evacuación, sensación de bloqueo en el ano y la necesidad de realizar maniobras para evacuar. Por lo general hay menos de tres (3) deposiciones a la semana.

La mayoría de las personas pueden presentar estreñimiento temporal por ejemplo cuando viajan.

Es motivo de preocupación si se presenta algún cambio en su hábito intestinal, por ejemplo, si siempre ha presentado una deposición diaria, y cambia a que se presenta estreñimiento de varios días.

Causas:

- ✓ Tránsito lento en el intestino
- ✓ Secundario a enfermedades del colon (estrechez, cáncer, fisura, proctitis)
- ✓ Secundario a enfermedades metabólicas (hipercalcemia, hipotiroidismo, diabetes mellitus)
- ✓ Secundario a problemas neurológicos (Parkinson, lesión de la médula)
- ✓ Deshidratación
- ✓ Cambios en la dieta o actividad
- ✓ Algunos medicamentos: opiáceos, anticolinérgicos, bloqueadores de los canales de calcio
- ✓ Ensanchamiento del recto
- ✓ Mala coordinación entre los músculos pélvicos y los músculos del ano (que se puede agrupar en tres categorías: alteraciones defecatorias, estreñimiento de alto tránsito y de bajo tránsito)
- ✓ Obstrucción intestinal

Si el estreñimiento es frecuente o persistente y se empeora notoriamente, o aparece de un momento a otro:

USTED DEBE CONSULTAR A SU MÉDICO

Su médico lo interrogará, anotará en su historia clínica y lo examinará. Ordenará varios exámenes:

- Laboratorio: sangre en las heces, coprológico, perfil metabólico
- Examen del ano y tacto rectal
- Manometría anal

- Rectosigmoidoscopia: Examen realizado mediante un tubo flexible con una fuente de luz y una cámara pequeña que se introduce por el ano, visualizándose la parte inferior del intestino grueso.
- Colonoscopia: Examen similar al anterior en el que se visualiza todo el intestino grueso.
- Rayos X de abdomen – para evidenciar obstrucciones u otras causas de estreñimiento.
- Cápsulas de telemetría con anillos visibles a los rayos X--- ingestión de ellas para visualizar el tránsito intestinal durante varios días.

Tratamiento:

- Adición paulatina de fibra a la alimentación
- Descontinuar los medicamentos que estén produciendo estreñimiento como efecto secundario
- Agentes osmóticos como leche de magnesia o glicol polietileno
- Laxantes –bisacodil o supositorios de glicerol
- Psyllum o metilcelulosa – agentes que ablandan las heces
- Adecuada ingesta de agua
- Ejercicio