

# Lo que necesito saber sobre el Estreñimiento

## ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento, o constipación de vientre, significa que una persona tiene tres evacuaciones o menos en una semana. El excremento es duro y seco. A veces es doloroso expulsarlo. La persona puede sentirse "pesada" y llena.

Algunas personas creen que deben tener una evacuación intestinal todos los días. Esto no ocurre necesariamente. No hay un número "correcto" de evacuación de heces. El organismo de cada persona descubre su propio número normal de evacuaciones. Depende de los alimentos que consuma, cuánto ejercicio haga, y otras cosas.

De cuando en cuando casi todos padecen estreñimiento. En la mayoría de los casos, dura un periodo corto y no es serio. Cuando entienda las causas del estreñimiento, podrá tomar los pasos para prevenirlo.

## ¿Qué puedo hacer?

Cambiar lo que come, lo que bebe, y la cantidad de ejercicio que hace le ayudarán a aliviar y prevenir el estreñimiento.

Estos son algunos de los pasos que puede seguir.



## Consuma más fibra

La fibra ayuda a formar heces fecales suaves y voluminosas. Se encuentra en muchas verduras, frutas y granos. Procure agregar fibra un poquito a la vez, para que su organismo se acostumbre lentamente. Limite los alimentos que contienen poca o nada de fibra tales como helados, queso, carne, snacks como papitas fritas, y pizza, y alimentos procesados tales como puré de papas instantáneo o alimentos congelados preparados. La siguiente tabla le muestra algunos alimentos ricos en fibra.





## Alimentos ricos en fibra

Fruta	Verduras	Panes, cereales y frijoles
Duraznos	Brócoli crudo	Cereal caliente de grano integral (avena, Wheatena)
Frambuesas	Calabaza	Cereal frío de grano integral (All-Bran, Total, Bran Flakes)
Mandarinas	Col	Frijoles caritas
Manzanas	Coliflor crudo	Frijoles colorados
	Espinaca	Habas
	Repollito de Bruselas	Pan de trigo integral o de 7 granos
	Zanahoria cruda	
	Zapallito italiano	



### Tome suficiente agua y otros líquidos como jugos de frutas y verduras y caldo

Los líquidos ayudan a que las heces fecales se mantengan suaves y facilitan su evacuación, por lo que es importante beber suficiente líquido. Trate de no beber líquidos con cafeína o alcohol. La cafeína y el alcohol tienden a secar su sistema.

### Haga suficiente ejercicio

Los médicos no están seguros de los motivos, pero el ejercicio regular ayuda al sistema a mantenerse activo y sano. No necesita convertirse en un gran atleta. Una caminata de 20 a 30 minutos todos los días le ayudará.



## **Dése suficiente tiempo para evacuar**

A veces estamos tan apurados que no prestamos atención a las necesidades de nuestro cuerpo. Procure no ignorar las ganas de evacuar.

## **Use laxantes solamente si su médico le dice que debe hacerlo**

Los laxantes son medicamentos que le ayudarán a evacuar. La mayoría de personas que están medio estreñidas no necesitan laxantes. Sin embargo, si está haciendo todo lo que debe y sigue estreñido, su médico puede recomendarle laxantes por un tiempo limitado.

Su médico le dirá si necesita laxantes y qué tipo es el mejor. Los laxantes vienen en diferentes formas: líquida, goma de mascar, pastillas y polvo para mezclar con agua, por ejemplo.

## **Consulte con su médico sobre los medicamentos que está tomando**

Algunos medicamentos pueden causar estreñimiento. Entre ellos pastillas de calcio, pastillas para el dolor con codeína, algunos antiácidos, pastillas de hierro, diuréticos (para eliminar el agua), y medicamentos para la depresión. Si toma medicamentos para cualquier otro problema, hable con su médico.

## **Recuerde**

- El estreñimiento afecta casi a todos de cuando en cuando.
- Muchas personas piensan que están estreñidas cuando en realidad no lo están.
- En algunos casos, seguir estos simples consejos le puede ayudar:
  - Consuma una variedad de alimentos. Coma muchos frijoles, salvado, grano integral, frutas frescas y verduras.
  - Tome suficientes líquidos.
  - Haga ejercicios regularmente.
  - No ignore el deseo de evacuar.
  - Comprenda que los hábitos normales de evacuación son distintos para cada persona.
  - Si sus hábitos de evacuación cambian, consulte con su médico.
- La mayoría de personas con estreñimiento leve no necesitan laxantes. Sin embargo, los médicos pueden recomendar laxantes por un tiempo limitado para personas con estreñimiento crónico.
- Si está tomando medicamentos para otro problema le pueden causar estreñimiento.

## **Para obtener más información**

### **International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders, Inc.**

P.O. Box 170864

Milwaukee, WI 53217-8076

Teléfono: 1-888-964-2001 ó 414-964-1799

Correo electrónico: [iffgd@iffgd.org](mailto:iffgd@iffgd.org)

Internet: [www.iffgd.org](http://www.iffgd.org)

### **Intestinal Disease Foundation**

Landmarks Building, Suite 525

One Station Square

Pittsburgh, PA 15219

Teléfono: 1-877-587-9606 ó 412-261-5888

Internet: [www.intestinalfoundation.org](http://www.intestinalfoundation.org)

El gobierno de Los Estados Unidos no apoya ni favorece ningún producto comercial o compañía específico. Nombres de comercio, propietario o de compañías que aparecen en este documento se usan solamente porque son considerados necesario en el contexto de la información proporcionada. Si no se menciona un producto, este no significa o no implica que ese producto es insatisfactorio.

---

## **National Digestive Diseases Information Clearinghouse**

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Teléfono: 1-800-891-5389

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: [nddic@info.niddk.nih.gov](mailto:nddic@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.digestive.niddk.nih.gov](http://www.digestive.niddk.nih.gov)

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1980, el NDDIC proporciona información sobre enfermedades digestivas a las personas con trastornos digestivos y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre las enfermedades digestivas.

Las publicaciones producidas por el NDDIC son revisadas cuidadosamente por los científicos del NIDDK y por expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas. NIH Publication No. PHGI 4-2008

02-4157S  
Abril 2002