



Cómo controlar el estreñimiento con la dieta: Adultos

Managing Constipation with Diet: Adults

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento ocurre cuando se tienen dificultades para hacer deposiciones (defecar) o cuando la deposición se produce con menor frecuencia de la que es habitual para usted. Es posible que sienta la necesidad de defecar pero que no pueda hacerlo. El estreñimiento puede causar dolor abdominal e hinchazón (gases) y provocar malestar.

Las deposiciones normales son blandas y su cuerpo las evacúa sin dificultad.

¿Necesito tener una deposición todos los días?

No. No todo el mundo tiene deposiciones diarias. Algunas personas pueden tener 3 deposiciones al día, mientras que otras tienen 2 o 3 por semana. Cada persona tiene su patrón propio.

¿Qué causa el estreñimiento?

El estreñimiento puede producirse por:

- Uso excesivo de laxantes (ablandadores de las heces)
- Ignorar las ganas de ir al baño cuando aparecen
- Estrés
- Hormonas del embarazo
- Cambio en su rutina habitual o un viaje
- Falta de fibra en la dieta
- No beber suficientes líquidos
- No realizar suficiente actividad física
- Uso de ciertos medicamentos como antiácidos con aluminio o calcio, antidepresivos, antihistamínicos, narcóticos (como la codeína), antiespasmódicos, diuréticos, tranquilizantes y algunos medicamentos para el corazón
- Uso de suplementos como los de hierro o calcio
- Ciertas afecciones médicas, como el síndrome del intestino irritable, el cáncer colorrectal, los trastornos alimenticios, el hipotiroidismo, la diabetes, la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple, la enfermedad celiaca o la depresión

¿Cuándo debo acudir a un proveedor de asistencia sanitaria?

Acuda a su proveedor de asistencia sanitaria si ocurre cualquiera de las siguientes situaciones:

- Hay un cambio repentino en sus deposiciones sin que haya habido un cambio en su rutina diaria
- Lleva varios días con estreñimiento y los cambios en su dieta no han ayudado
- Siente dolor intenso en el abdomen o en el recto (trasero)
- Tiene sangre en las heces
- Sufre una pérdida de peso inexplicable
- Tiene estreñimiento que se alterna con diarrea

¿Cuáles son las posibles complicaciones?

Entre las posibles complicaciones del estreñimiento se incluyen:

- Hemorroides
- Fisuras o desgarros en el recto
- Debilitamiento de los músculos y ligamentos que sostienen el recto
- Obstrucción por heces en el intestino grueso

¿Cómo puede ayudarme la dieta con el estreñimiento?

La fibra y los líquidos trabajan juntos para ayudar a que tenga deposiciones regulares. Los alimentos ricos en fibra ayudan a conservar el líquido en las heces para que estas sean blandas. Intente beber entre 2,2 y 3 litros (de 9 a 12 tazas) de líquido al día. La mejor opción es el agua.

Añada paulatinamente fibra a su dieta, a lo largo de varias semanas. Un aumento repentino en el consumo de fibra puede provocar retortijones y gases. Recuerde que cuando consuma más fibra debe beber más líquidos.

En general, ningún alimento en particular produce estreñimiento ni lo empeora.

¿Qué alimentos tienen fibra?

Para una buena salud general debería tomar alimentos ricos en fibra. La fibra se puede encontrar en la mayoría de los alimentos de origen vegetal. Entre estas se incluyen:

- Frutas y verduras, incluidas las frutas secas
- Productos de grano entero y productos integrales, tales como los panes, los cereales, la pasta, el arroz integral, los copos de avena, el salvado de avena, la cebada y la quinua
- Frijoles secos, arvejas (chícharos) partidas y lentejas
- Frutos secos y semillas

Cocinar, mezclar o hacer puré los alimentos no reduce la cantidad de fibra.

También puede aumentar la cantidad de fibra que consume añadiendo entre 15 y 30 ml (1 a 2 cucharadas) de semillas de chía, semillas de linaza molidas o salvado (trigo, arroz o avena) a los cereales calientes, al pastel de carne, al guiso o a los productos horneados.

Para los alimentos empaquetados, lea la tabla de información nutricional para conocer cuánta fibra contienen. Busque alimentos con un valor porcentual diario (% VD) de 15 % o más de fibra. Esto significa que el alimento tiene "muchas" fibras. Se considera que los alimentos que tienen al menos 4 g de fibra por porción son ricos en fibra.

Si corre el riesgo de padecer una obstrucción intestinal, consulte a su proveedor de asistencia sanitaria para saber si una dieta rica en fibra es adecuada para usted.

Los cambios en la dieta tienen menos posibilidades de mejorar su estreñimiento si este es causado por el uso de un medicamento o por una afección médica.

¿Comer ciruelas pasas o beber jugo de ciruela pasa puede ayudar con el estreñimiento?

Sí. Las ciruelas pasas y el jugo de ciruela pasa contienen sorbitol que es un alcohol de azúcar natural. Es mejor tomar las ciruelas pasas y el jugo de ciruela pasa en combinación con una dieta rica en fibra y líquidos.

El laxante de frutas también puede ayudar con el estreñimiento. Pruebe esta receta.

Receta para el laxante de frutas

- 250 ml (1 taza) de ciruelas pasas

- 250 ml (1 taza) de uvas pasas
- 250 ml (1 taza) de dátiles
- 125 ml (1/2 taza) de jugo de naranja
- 150 ml (2/3 taza) de jugo de ciruela pasa
- 250 ml (1 taza) de salvado de trigo (opcional)

Combine y deje en remojo por la noche los ingredientes. Al día siguiente, mezcle los ingredientes con una licuadora hasta hacer una pasta untada.

La puede untar en una tostada o se puede mezclar con el cereal caliente o con yogur natural. Puede guardar el laxante de frutas en el refrigerador durante dos semanas o lo puede congelar.

¿Puedo usar laxantes para aliviar el estreñimiento?

Los laxantes son sustancias que ayudan a aliviar el estreñimiento. Sin embargo, el uso prolongado de algunos laxantes puede hacer que su cuerpo se vuelva dependiente de ellos. Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria sobre el uso de laxantes para controlar su estreñimiento.

Los laxantes formadores de bolo (masa), también conocidos como suplementos de fibra, son los más suaves para el organismo. Estos alivian el estreñimiento absorbiendo más fluido de los intestinos. Incluyen productos basados en el psilio (psyllium) y la metilcelulosa.

Los suplementos de fibra se pueden obtener fácilmente. Se pueden encontrar en polvo, en comprimidos o en cápsulas. Si le es difícil consumir suficiente fibra y quiere usar los suplementos de fibra, consulte primero a su proveedor de asistencia sanitaria.

Si tiene una afección médica o si está embarazada, es importante que consulte siempre a su proveedor de asistencia sanitaria antes de tomar cualquier medicamento nuevo, incluyendo un laxante.

Para obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

Para más información

Para obtener más información sobre la fibra y su dieta, vea [HealthLinkBC File #68h La fibra y su salud](#).

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.