

CONSTIPACIÓN INTESTINAL

¿Qué es?

La constipación es un trastorno funcional que se caracteriza por presentar deposiciones poco frecuentes o por presentar dificultad para la evacuación. Además, puede estar asociado a otros síntomas como dolor abdominal y/o hinchazón.

¿Cuáles son los síntomas?

- Presentar menos de 3 deposiciones por semana.
- Necesidad de hacer un esfuerzo excesivo para poder evacuar el intestino.
- Presentar heces duras (del tipo 1 o dos de la Escala de Bristol).
- Sentir como si no hubieras tenido una evacuación completa.
- Sentir como si hubiera una obstrucción o bloqueo anorrectal.
- Necesidad de realizar algunas maniobras para evacuar; esto es por ejemplo: usar los dedos, masajear el abdomen o incluso “empujar” con las manos la región del periné.

Para hablar de constipación crónica, estos síntomas deben ocurrir al menos durante 6 meses.

Si además presentas síntomas como: pérdida de peso, sangrado digestivo, o tenés antecedentes familiares de cáncer de colon SIEMPRE debes consultar a tu gastroenterólogo. Estos síntomas son “signos de alarma” que obligan a tu médico a descartar otro tipo de patologías malignas como el cáncer de colon.

¿Por qué se produce el estreñimiento?

Causas secundarias: De estas se pueden mencionar a todas las relacionadas con alguna enfermedad del colon que condiciona un estrechamiento o una dificultad para el paso de las heces (por ejemplo, pólipos grandes, estenosis), las que se relacionan con enfermedades endocrinas (hipotiroidismo, diabetes) y las que se relacionan con enfermedades del sistema nervioso (Parkinson, esclerosis múltiple, etc.). Muchos fármacos de uso habitual pueden también producir estreñimiento.

Constipación de Transito lento: El colon o intestino grueso no se contrae adecuadamente y por lo tanto no genera los movimientos necesarios para que la materia fecal o heces lleguen hasta el recto.

Obstrucción del tracto de salida: Las heces llegan bien hasta la última parte del intestino grueso o Recto pero por dificultad de la contracción de los músculos involucrados o contracción anómala de los mismos en lugar de la relajación necesaria. hace que la materia fecal se acumule y no se pueda expulsar, llevando a necesidad de enemas, ayuda manual o supositorio.

Finalmente y en frecuencia la mayoría de las veces la constipación o estreñimiento no se debe a ninguna de las otras causas y es lo que se denomina Constipación funcional. donde los hábitos diarios y sus cambios pueden dar lugar a estreñimiento. Por ejemplo: dieta pobre en fibras, menor ingesta de líquidos, falta o disminución ejercicio físico, estrés etc.

¿Tiene consecuencias el estreñimiento crónico?

En general el estreñimiento crónico no produce consecuencias graves para la salud. Pero, muy a menudo, se asocia con el desarrollo de problemas anales como son las hemorroides y la fisura anal. Si bien estas entidades no tienen riesgo de vida, resultan muy molestas para los pacientes y alteran la calidad de vida. Además, la constipación crónica se ha relacionado con la formación de divertículos. Estas son unas “bolsitas” que se desarrollan en el colon y en algunos casos pueden dar lugar a complicaciones como sangrado, inflamación o perforación.

Algunos consejos para prevenir el estreñimiento:

1. Llevar una alimentación variada.

Es recomendable llevar una alimentación estilo “mediterránea”. Esta dieta consiste en una ingesta rica en frutas, vegetales, legumbres y grasas saludables como los frutos secos; la ingesta moderada de pescado, carne magra, aves, vino tinto y lácteos fermentados bajos en grasa; y además consumir menor cantidad de carnes rojas, alimentos procesados y dulces.

2. Consumir alimentos ricos en fibra.

Una dieta rica en fibra contribuye a mantener limpio y sano el intestino, ya que ablanda las heces aumentando su peso y agrandando su tamaño.

A su vez, la fibra tiene otros beneficios; reduce los niveles de colesterol, ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre, permite lograr un peso saludable y está asociado con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares y cáncer de colon. (tener en cuenta en pacientes con síndrome intestino irritable y constipación este tipo de alimentos pueden empeorar la hinchazón y gases)

- Productos integrales.
- Frutas.
- Vegetales.
- Legumbres como lentejas, porotos, arvejas, habas.

- Frutos secos y semillas.

3. Beber mayor cantidad de agua.

La fibra tiene una gran capacidad para retener líquido y aumentar así el volumen de la materia fecal, haciendo más fácil la evacuación. Por ello, acompaña el consumo de fibra bebiendo más cantidad de agua natural o a través de líquidos que pueden proceder de infusiones o caldos de verduras.

4. Hacer ejercicio a diario.

Practicar algún tipo de actividad física de forma regular produce un aumento de la motilidad intestinal gracias al aumento del flujo sanguíneo a nivel intestinal y a la secreción de péptidos y hormonas. Esto lo convierte en una muy buena herramienta para combatir el estreñimiento ocasional.

5. Tratar de mantener tu rutina alimentaria.

La rutina a la hora de organizar las comidas diarias ayuda al organismo a prepararse mejor para asimilar correctamente los alimentos ingeridos. Por otro lado, para una mejor digestión lo mejor es comer con tranquilidad, evitando las prisas y masticando bien cada bocado.

6. No aguantar los deseos de evacuar.

Es importante no diferir la evacuación para que las heces no se deshidraten volviéndose más duras y también para evitar la pérdida de la sensibilidad rectal.

¿Cómo se realiza el diagnóstico de constipación?

En muchos casos, una historia clínica completa y detallada hecha por el médico puede ser suficiente para identificar el tipo y causa del estreñimiento, y así, poder instaurar un tratamiento inicial.

En otras ocasiones puede ser necesario hacer estudios complementarios.

- Análisis de sangre: Permite identificar problemas del metabolismo como diabetes o problemas de tiroides que puedan ser causa de estreñimiento.
- Videocolonoscopía: Permite evaluar el colon en toda su extensión para descartar causas orgánicas como estenosis o tumores que producen estreñimiento.
- Manometría anorrectal: Este estudio permite el registro de las

presiones, los reflejos y la sensibilidad de la zona ano-rectal.

- Test de expulsión del balón: Esta prueba mide el tiempo requerido para expulsar un balón colocado en el recto. A menudo se realiza junto a la manometría anorrectal.
- Tránsito colónico con marcadores radiopacos: En este procedimiento, se evalúa el tránsito intestinal mediante la realización de radiografías seriadas posterior a la ingestión de marcadores radiopacos.
- Defecografía: es una radiografía del recto durante la defecación.
- Defecografía por resonancia magnética.

Tratamiento:

Si bien las recomendaciones anteriores pueden ayudar, hay que entender que no todos los casos son iguales y siempre es importante consultar a tu médico para definir el mejor tratamiento para vos.