

Estreñimiento

El estreñimiento es el trastorno funcional digestivo más frecuente y a su vez es un término difícil de definir ya que se trata no de una enfermedad sino de un síntoma y que tiene diferentes significados para distintas personas. Sin embargo se define como la realización de esfuerzos defecatorios importantes al menos en el 25% de las veces, evacuar dos o menos veces por semana, expulsar heces duras o en forma de bolas al menos la cuarta parte de las veces o varios de éstos criterios asociados.

El 80% de la población tiene al menos un episodio de estreñimiento durante su vida, y en España el 38% de las mujeres y el 12% de los hombres se consideran estreñidos.

Las causas del estreñimiento son múltiples y posiblemente en muchos pacientes se asocian varios de ellos: ingesta inadecuada de fibra y líquidos, el sedentarismo, el embarazo, los viajes, los cambios en la dieta o el uso de algunos medicamentos como antidepresivos, diuréticos, suplementos de calcio o antiácidos. Otras causas más importantes son el escleroderma, lupus, enfermedades hormonales o nerviosas como son las enfermedades tiroideas, la esclerosis múltiple o la enfermedad de Parkinson o alteraciones de los músculos o los nervios del intestino grueso.

Es recomendable realizar una evaluación por un especialista cuando los síntomas persisten por un periodo superior a tres semanas o si se acompaña de la salida de moco o sangre en las heces.

El tratamiento en la mayoría de los pacientes es la solución de las causas del estreñimiento como son el aumento de la ingesta de fibra y líquidos, retirar medicamentos que causen el estreñimiento o tratar las alteraciones que lo puedan causar o aumentar el ejercicio físico.

En ocasiones es preciso añadir laxantes o enemas de forma controlada o realizar entrenamientos para la deposición en forma de biofeedback. Solo en raras ocasiones es necesario realizar un tratamiento quirúrgico para mejorar el estreñimiento.

Dr. Eloi Espín Basany
Dr. Sebastiano Biondo
Coloproctología Barcelona