

## Estreñimiento

Víctor M. Mendoza-Núñez  
Luis Alberto Vargas-Guadarrama

*El estreñimiento es uno de los problemas que presenta con mayor frecuencia el adulto mayor, debido a los cambios biológicos y al estilo de vida que se adopta durante el envejecimiento.*

Se le diagnostica estreñimiento (constipación) a una persona cuando disminuye la frecuencia y se demora la eliminación de las heces. Al respecto se deben tomar en cuenta los hábitos del individuo, ya que aunque la mayoría de los ancianos evacúan su intestino de una a dos veces al día, un menor porcentaje lo hace cada 2 días.

El estreñimiento es una de las alteraciones que presenta con mayor frecuencia el adulto mayor, debido a cambios biológicos y al estilo de vida que se adopta durante el envejecimiento, de ahí que se deberá tener los siguientes conocimientos con el fin de orientar a los ancianos de la comunidad sobre las medidas que puede adoptar para evitar dicho trastorno:

- Principales causas de estreñimiento.
- Síntomas que acompañan el estreñimiento.
- Medidas preventivas del estreñimiento.
- Medidas de autocuidado para las personas que padecen estreñimiento.



Las principales causas de estreñimiento no asociadas a una enfermedad son los malos hábitos alimenticios, caracterizados por una dieta baja en fibras, poca ingesta de líquidos e ingestión deficiente de alimentos. Asimismo, la inmovilidad, la falta de ejercicio físico y el rechazo a ir al baño lo favorecen. Por otro lado, algunos medicamentos analgésicos, antidepresivos y diuréticos son causa de estreñimiento.

*Las principales causas de estreñimiento no asociadas a enfermedad son la dieta baja en fibras, poca ingesta de líquidos y falta de ejercicio; los antidepresivos, algunos analgésicos y los diuréticos pueden provocar estreñimiento.*

Asimismo, algunas perturbaciones físicas o padecimientos se acompañan de esta alteración, figurando entre las más frecuentes las hemorroides, fisuras anales, cáncer rectal, hipotiroidismo, depresión y demencia.

Los síntomas (molestias subjetivas) que se asocian con mayor frecuencia al estreñimiento son la sensación de plenitud (sentirse muy lleno, sin deseos de comer), pesadez posprandial (después de comer poco, se siente muy lleno), tensión y dolor abdominal, disminución o falta del apetito (anorexia), agruras, eructos y defecación dolorosa, escasa y con sensación de querer seguir evacuando sin poder hacerlo. También se puede presentar dolor de cabeza, náuseas, vómitos, vértigos y confusión.



Las medidas preventivas para el estreñimiento contemplan una dieta rica en frutas y verduras, complementada con la ingesta diaria de cereal de avena o de salvado. Asimismo, considerando que en los ancianos disminuye el reflejo de la sed, se debe programar una ingesta mínima de líquidos (agua, jugo, leche o te). Tomando en cuenta los líquidos que acompañan los alimentos, los adultos mayores deben ingerir diariamente dos litros de líquidos (un litro con los alimentos y otro litro de agua sola).

*Una dieta rica en frutas y verduras complementada con salvado, con una ingesta adecuada de líquidos y ejercicio físico son las mejores medidas para prevenir y controlar el estreñimiento.*



Por otro lado, debe realizar ejercicio físico diariamente, uno de los más recomendados y accesibles es el caminar diariamente de 2 a 3 kilómetros considerando la edad y limitaciones físicas. Se debe evitar la inmovilidad en lo posible, no obstante,

cuando los ancianos tienen alguna enfermedad o limitación física que justifique su permanencia en cama, además de cambiarlo de posición frecuentemente, se le debe practicar un masaje abdominal de 5 a 10 minutos de derecha a izquierda siguiendo el trayecto del intestino grueso una hora después de cada alimento.

En el caso de los ancianos que padecen estreñimiento, aún con una alimentación rica en fibra, con suficientes líquidos y ejercicio físico, podrán utilizar laxantes, los cuales deberán ser indicados y controlados por su médico.

