

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es una afección que en algún momento ha afectado a la mayoría de las personas adultas, especialmente en las sociedades occidentales, y que habitualmente está muy relacionada con la falta de fibra en la dieta y los altos niveles de estrés. De hecho, se estima que el 10% de la población occidental toma laxantes de forma regular debido al estreñimiento crónico. Normalmente se define estreñimiento como el hecho de tener una deposición menos de tres veces por semana y también incluye la existencia de molestias subjetivas al defecar, un esfuerzo exagerado, heces muy duras o una sensación de vaciamiento incompleto.

Causas

Las principales causas son:

- Un **estilo de vida inadecuado**, caracterizado por un exceso de estrés, una dieta pobre en fibra y agua e insuficiente ejercicio físico.
- Presencia de ciertas **afecciones relacionadas con el intestino** como síndrome de intestino irritable, engrosamiento de la pared intestinal, inflamación, presencia tumoral, etc.
- **Hipotiroidismo o diabetes**: a pesar de no ser enfermedades directamente relacionadas con el intestino, pueden favorecer su aparición.
- **Embarazo**.
- **Edad avanzada**.
- **El uso de ciertos medicamentos**.

Prevención

La prevención del estreñimiento debe ir enfocada a unos hábitos saludables. Incluso en los casos en los que ya se da el estreñimiento, seguir estas recomendaciones puede restaurar el equilibrio intestinal. Es importante beber suficiente agua y líquidos y seguir una dieta variada y equilibrada con un alto contenido en fibra. La fibra dietética es un componente esencial de la dieta normal y comprende el conjunto de polisacáridos que contienen los alimentos vegetales, la lignina y sustancias análogas, que son resistentes a la digestión de los jugos gástricos y que no pueden ser absorbidos por el intestino humano. Las dietas ricas en fibra pueden producir efectos molestos como el aumento de flatulencia, pero si la ingesta se incrementa de forma gradual, normalmente éstos se moderan y desaparecen con el tiempo. El consumo recomendado de fibra en adultos es de 25-30 g/día.

Además de actuar contra el estreñimiento, la fibra presenta otros beneficios; ayuda al mantenimiento de los niveles normales de colesterol y triglicéridos, contribuye a la moderación de los niveles de glucosa y previene la atrofia de la mucosa intestinal y la acumulación de grasas.

Así mismo, en la prevención del estreñimiento también es importante controlar el estrés y practicar ejercicio, ya que éste último estimula los movimientos intestinales. Un paseo a ritmo normal, de 20-30 minutos al día, puede ser suficiente. Además, se debe responder a las necesidades de defecar y no inhibirlas, y adquirir una rutina para intentar ir al baño en un momento determinado del día, como por ejemplo por las mañanas después del desayuno. Poco a poco el intestino adquiere el hábito de “trabajar” a esa hora.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Alimentos con alto contenido en fibra

- **Verduras y hortalizas:** destacan espárragos, espinacas, acelgas y coles, y por su acción laxante, las alcachofas.
- **Frutas:** destacan por su acción laxante las frutas del bosque como grosellas y frambuesas, naranjas, granadas y kiwis.
- **Frutos secos (almendras, nueces):** son los alimentos más ricos en fibra, pero se debe moderar su consumo ya que contienen mucha grasa.
- **Frutas desecadas (orejones, ciruelas):** también son muy ricos en fibra, pero igualmente debe moderarse su consumo ya que son una fuente concentrada de azúcares.
- **Legumbres:** todas.
- **Cereales integrales:** es importante elegir el pan, los biscotes y las galletas integrales, e incluso la pasta y el arroz.

También hay evidencias científicas como para recomendar el consumo de yogur u otras leches fermentadas por su eficacia a la hora de disminuir el tiempo de tránsito intestinal y mejorar el estreñimiento gracias a su contenido en probióticos.

Tratamiento naturopático del estreñimiento

Como se ha señalado anteriormente, las causas del estreñimiento son muy variadas, por lo que siempre es preciso acudir a un profesional de la salud para que enfoque el tratamiento basado en el diagnóstico. El primer paso para combatir el estreñimiento debe ser instaurar hábitos saludables como los mencionados anteriormente, y descartar las posibles patologías y fármacos que se puedan estar tomando. En el caso de que estas estrategias no sean efectivas, se puede recurrir al uso de **laxantes** como ayuda externa al problema de estreñimiento. La pauta recomendada es utilizar en primer lugar los de efecto más suave y fisiológico, como los **laxantes mecánicos**; si éstos fallan se deben emplear **laxantes de contacto** y en último término, habría que valorar la alternancia de laxantes de contacto con laxantes mecánicos. En cualquier caso, los laxantes son siempre de uso puntual ya que su empleo constante provoca una habituación a nivel intestinal.

Complementos alimenticios con efecto laxante:

- Vitamina C (dosis altas)
- Magnesio (carbonato o cloruro)
- **Probióticos como Acidophilus Mega Potency / Acidophilus Plus (HealthAid)**
- **Fitoterapia laxante:**

Laxantes mecánicos

Contienen sustancias con gran capacidad de hinchamiento en contacto con el agua del intestino, por lo que precisan de un aumento de la ingesta diaria de agua. Al aumentar el volumen del bolo fecal se produce distensión abdominal, provocando un aumento del peristaltismo y finalmente, la expulsión del bolo fecal. Son de elección en el caso de que el problema de estreñimiento venga acompañado de dolor al realizar el esfuerzo de defecación (hemorroides, fisura anal, etc). El efecto suele aparecer a las 12-24 horas de la toma del producto, con una intensidad leve a moderada.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Engloban:

Distintas familias de algas (*Fucus*, *Laminaria*, *Macrocistys* y carragenatos)
Ispágula o Psyllium (*Plantago ovata*) (cápsulas o polvo) (HealthAid)
Zaragatona (*Plantago psyllium*)
Llantenos (*Plantago major* y *Plantago lanceolata*)
Lino (*Linum usitatissimum*)
Chía (*Salvia hispanica* L)
Malva (*Malva sylvestris*)
Rábano negro (*Raphanus sativus*)

Laxantes catárticos o purgantes

Eliminan el contenido del intestino provocando movimientos intestinales. Se aconseja su uso puntual ya que provoca habituación y además su uso continuo puede ser irritante. Se recomiendan solamente cuando se necesita una acción rápida después de muchos días de falta de evacuación. Estas plantas están contraindicadas en patologías intestinales. Ejemplos: Sen, Frángula y Ruibarbo.

Magerlax (Lusodiete), que contiene:

- Sen
- Frangula
- Ruibarbo

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.