

El Estreñimiento

Casi todo el mundo tiene el estreñimiento en algún momento durante su vida. Esto afecta aproximadamente 2% de la población en los Estados Unidos. Las mujeres y los ancianos son los más comúnmente afectados. Aunque generalmente no es grave, el estreñimiento puede ser una preocupación especialmente con las mujeres que tienen el dolor pélvico crónico. El esforzar e distensión que ocurre con el estreñimiento empeoran el dolor en el pelvis. Los músculos apoyando a los órganos pélvicos a menudo son tensos en las mujeres con el dolor pélvico crónico y estar estreñido se hace la condición peor.

¿Qué Es El Estreñimiento?

El estreñimiento ocurre cuando los movimientos del intestino se hace difícil o menos frecuente. El período normal entre los movimientos del intestino varía bastante de persona a persona. Algunas personas tienen movimientos del intestino tres veces al día; otros solo tienen uno o dos veces a la semana. **Pasando más de tres días sin un movimiento del intestino es demasiado largo.** Después de tres días, las heces se ponen más duras y difíciles de evacuar.

Usted es considerado estreñido si tiene dos o más de los siguientes por lo menos de 3 meses:

- Agotado durante un movimiento intestinal más de 25% del tiempo.
- Heces duras más de 25% del tiempo.
- Evacuación incompleta más de 25% del tiempo.
- Dos o menos movimientos del intestino en una semana.

¿Qué Causa El Estreñimiento?

El estreñimiento usualmente es causado por un trastorno de función intestinal en vez de un problema estructural. Causas comunes del estreñimiento incluyen:

- Insuficiente ingesta de agua.
- Insuficiente fibra en la dieta.
- Insuficiente actividad o ejercicio o inmovilidad.
- Interrupción de la dieta regular o la rutina; viajar.
- Comer un gran cantidad de productos lácteos.
- El estrés.
- Resistiendo el impulso de tener un movimiento de los intestinales, que a veces es el resultado de dolor de hemorroides o una fisura anal. Uso excesivo de laxantes con tiempo debilitan los músculos intestinales.
- Hipotiroidismo.
- Condiciones neurológicas como la enfermedad de Parkinson o esclerosis múltiple.

- Medicamentos (especialmente medicamentos fuertes de dolor, como narcóticos, antidepresivos, o pastillas de hierro). Medicamentos antiácidos que contienen calcio o aluminio.
- La depresión.
- Trastornos de la alimentación.
- Síndrome del intestino irritable.
- El embarazo.
- Cáncer del colon.

En algunos casos, la falta de la función nerviosa y muscular en el intestino también puede ser una causa del estreñimiento.

¿Cómo puede prevenir el estreñimiento?

Hay muchas cosas que puede hacer para prevenir el estreñimiento. Incluyendo:

- Coma una dieta bien equilibrada con mucha fibra. Buenas fuentes de fibra son frutas, vegetales, legumbres, pan integral y cereal (especialmente salvado). Fibra y agua ayudan al colon a evacuar.
- Tome 1 ½ a 2 cuartos de agua y otros líquidos al día (a menos que el fluido esté restringido por otra condición médica). Líquidos que contienen cafeína, como café y refrescos, parecen tener un efecto deshidratante y quizás deben ser evitados hasta que sus hábitos intestinales han vuelto a la normalidad. Algunas personas quizás necesitan evitar leche, ya que los productos lácteos a veces causan estreñimiento .
- Haga ejercicio con regularidad.
- Mueva sus intestinos cuando sienta el impulso.

¿Qué Debo Hacer Si Estoy Estreñado?

Si estás estreñado, trate lo siguiente:

- Tome entre dos y cuatro vasos extra de agua al día (a menos que el fluido esté restringido).
- Trate agua caliente con limón de la primera hora de la mañana.
- Añada frutas y vegetales a su dieta.
- Añada 2 cucharadas de semillas de lino a un licuado de fruta o su cereal salvado.
- Tome 250-300 mg de magnesio en la noche, aumentando poco a poco hasta que los heces están suaves. Puede tomar hasta 1000 mg.

Si estas sugerencias no sirven, agregue:

- Coma 6 ciruelas pasas cada día.
- Use el punto de acupresión Intestino grueso número 4. Ponga su pulgar y su dedo índice derecho y después lo aprieta al punto más alto en el músculo entre ellos. Gradualmente, aumente la presión y mantenga por 3 minutos.

- Si nota que añadiendo de fibra empeora las cosas, trate la formula Nature's Way Laxative 2.
- Si es necesario, use un laxante (como Miralax o Colace). No use laxantes por más de dos semanas sin llamar a su proveedor médico, ya que el uso excesivo de los laxantes pueden agravar sus síntomas.

Para el termino largo considere:

- Use triphala cada día, una combinación de hierbas de India que puede ser usado cuando los movimientos regulares del intestino ha sido establecidos.
- Use los probióticos y/o las enzimas digestivas.

Llame a su proveedor médico si:

- El estreñimiento es un problema nuevo para usted.
- Tiene sangre en sus heces.
- Baja de peso aunque no está a dieta.
- Tiene dolor grave con los movimientos del intestino.
- Su estreñimiento ha durado más de dos semanas.