



INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE CON ESTREÑIMIENTO

EL ESTREÑIMIENTO es muy habitual, y no se puede considerar una enfermedad. Hoy en día, sabemos que existen varios tipos de estreñimiento, por lo que no todas las personas responderán de la misma manera al tratamiento. **La mayoría de los estreñimientos son secundarios a una alteración funcional de su intestino y no a una estructural grave.** Una de las causas más frecuentes de estreñimiento son las dietas pobres en fibra y el no defecar cuando se nota la primera sensación para hacerlo. Sepa que cuando cambie de domicilio, haga un viaje largo, modifique su alimentación o tome nuevos medicamentos puede aumentar su estreñimiento, pero esto no es de preocupar.

MEDIDAS GENERALES :

Las medidas generales que se dan a continuación , **son muy importantes , y constituyen la base del tratamiento.** Estas medidas ha de cumplirlas aunque reciba tratamiento con fármacos.

- ① **Tome abundantes líquidos** (1 a 2 litros todos los días); **haga ejercicio** (pasear, etc) de forma regular; **defeque cuando note la primera sensación** para hacerlo. Intente ir al retrete todos los días y a la misma hora. No vaya con prisa y reserve unos 15 minutos para ir con la mayor tranquilidad posible. No lleve nada para leer. Si notara dificultad para expulsar las heces, es aconsejable colocar un soporte de unos 15 cm debajo de sus pies, al sentarse en el retrete.
- ② **Evite medicaciones innecesarias**, puesto que muchas de ellas pueden producir estreñimiento. No utilice ningún tipo de laxante ni enemas, salvo que se lo indique su médico. No tome "hierbas" para el estreñimiento.
- ③ **Haga una dieta rica en fibra:** ésta eleva el contenido en agua de las heces, aumentando la frecuencia de las deposiciones o regularizando su intestino. Los alimentos más ricos en fibra son **las frutas , los vegetales y los cereales.** Aunque esta dieta rica en fibra puede ser suficiente, usted puede complementarla, si lo desea, con pan integral (no de molde), y galletas o tostadas integrales y cereales (ricos en fibra) para el desayuno.
- ④ **El salvado de trigo**, también puede complementar si lo precisa esta dieta rica en fibra. Es mejor que sea entero (*tipo Vigor Bram, de Santiveri u otro similar*) y no en polvo. Se debe tomar con abundantes líquidos (agua, zumos, café con leche, etc). **La cantidad ideal es entre 20 y 40 gramos día (6-10 cucharadas) y el mejor momento es con el desayuno y/o la cena.** Al tomar el salvado (como otros productos con fibra), puede notar aumento de la cantidad de gas intestinal

(distensión abdominal, flato), pero que después de un tiempo de usarlo desaparecerá, por lo que no debe dejar de tomar el salvado por esto; **para evitar que ocurran estas molestias se debe comenzar con dosis bajas, y a lo largo de 20-30 días, alcanzar la dosis más adecuada**; piense que la fibra (tanto la de la dieta como el salvado) lo que hace es " educar " el intestino, por lo que tardará un tiempo en hacer efecto. **Estas recomendaciones de la dieta y el salvado son para siempre**, no sólo para una temporada. **No tome la fibra con otros medicamentos al mismo tiempo.**

FÁRMACOS :

- ① **En vez del salvado, o para complementar su efecto** se pueden añadir (su médico se lo indicará) **laxantes de volumen** o incrementadores del bolo intestinal, y **que son los únicos recomendados para tratamientos largos**; Los más usados son :
- Plantaben**®: 1 sobre 1-3 veces al día (en el desayuno y/o en la cena).
- Cenat**®: 2-4 cucharaditas 3 veces al día (en el desayuno y/o en la cena)
- Debe tomarlos siempre con abundante líquido (1 ó 2 vasos sin el producto)**. Es mejor comenzar con dosis más bajas que las indicadas e ir aumentando progresivamente. Recuerde que puede tardar una semana en hacer efecto, por lo que no varíe muy rápidamente las dosis. **No los tome con otros medicamentos al mismo tiempo**. Intente no tomar fibra o estos laxantes antes de las comidas, ya que pueden disminuir el apetito.
- ② De los demás laxantes únicamente **se pueden aconsejar en situaciones especiales**, la toma de compuestos con Lactulosa (1 cucharada cada 6-24 horas) y de Lactitol (2 sobres día). Otros laxantes o fórmulas precisan del consejo de su especialista ya que pueden producir alteraciones en su organismo.

RECUERDE

- ☞ **Las medidas generales son muy importantes. Haga una dieta rica en fibra**
- ☞ **Los únicos laxantes recomendados para el tratamiento a largo plazo son los de volumen o incrementadores del bolo intestinal.**