



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo hacer frente al estreñimiento

En esta información se explican las señales y causas del estreñimiento. También se explican maneras de tratarlo y prevenirlo.

## Información sobre el estreñimiento

El estreñimiento es un problema común que causa dificultades para defecar (hacer caca).

Es posible que las defecaciones o las heces (caca):

- Sean demasiado duras.
- Sean demasiado pequeñas.
- Sean difíciles de expulsar.
- Sucedan menos de 3 veces por semana.

Si tiene alguna de estas señales, usted podría estar estreñado.

El estreñimiento, las heces duras y los esfuerzos pueden empeorar las hemorroides y provocar sangrado.

## Causas del estreñimiento



Por favor, visite [www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) para ver este video.

El estreñimiento lo pueden causar muchas cosas, entre ellas:

- Medicamentos, tales como:

- Analgésicos.
- Quimioterapia (quimio).
- Antieméticos (medicamentos para controlar las náuseas).
- Antidepresivos (medicamentos para ayudar a controlar la depresión).
- Anticonvulsivos (medicamentos para prevenir convulsiones).
- Medicamentos para la presión arterial.
- Antihistamínicos (medicamentos para la alergia).
- Antiácidos, como Tums® o Roloids®.
- Suplementos alimenticios (vitaminas), como hierro o calcio.
- Enfermedades, tales como:
  - Diabetes.
  - Depresión.
  - Enfermedad de Parkinson.
  - Hipotiroidismo (una enfermedad en la cual la glándula tiroides no produce suficientes hormonas).
  - Hipercalcemia (tener demasiado calcio en la sangre).
  - Compresión de la médula espinal (presión en la médula espinal a causa de un tumor o una lesión).
  - Obstrucción intestinal (un bloqueo en los intestinos).

El estreñimiento lo pueden causar otras cosas, entre ellas:

- No hacer caso a las ganas de defecar.
- No tener el tiempo o la privacidad suficientes para ir a defecar.
- Inactividad, como no moverse o caminar lo suficiente.
- No tomar una cantidad suficiente de líquidos.
- No comer una cantidad suficiente de fibra.
- Ser de edad avanzada.

# Cambios en el estilo de vida para prevenir y tratar el estreñimiento



Por favor, visite [www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-after-surgery) para ver este video.

Pruebe estos cambios en el estilo de vida para prevenir y tratar el estreñimiento.

- Vaya al baño a la misma hora todos los días. Su cuerpo se acostumbrará a ir a esa hora. Sin embargo, si siente la necesidad de ir al baño, no la postergue.
- Intente usar el baño de 5 a 15 minutos después de las comidas. Después del desayuno es un buen momento para hacerlo. Es en ese momento que los reflejos del colon se encuentran más fuertes.
- Haga ejercicio, si puede. Caminar es un gran tipo de ejercicio que puede ayudar a prevenir y controlar el estreñimiento. El ejercicio ayuda a que el cuerpo mueva los alimentos a través del intestino grueso (el colon). Esto puede facilitar la defecación.
- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas, para un total de 2 litros) de líquido al día, si puede. Elija agua, jugos (por ejemplo, jugo de ciruela), sopas y batidos. Limite el consumo de líquidos con cafeína, como el café y los refrescos. La cafeína puede quitarle líquido al cuerpo.
- Aumente lentamente la cantidad de fibra en su dieta de 25 a 35 gramos por día. Si tiene una ostomía o se sometió a una cirugía intestinal recientemente, consulte con su proveedor de cuidados de la salud antes de cambiar su dieta.

Entre los alimentos ricos en fibra se encuentran:

- Salvado.
- Panes y cereales de grano integral.

- Frutas y verduras sin pelar.
- Ensaladas de hojas verdes mixtas.
- Damascos, higos y pasas.
- Frutos secos y legumbres.

Lea *Guía de alimentos con alto contenido de fibra* ([www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods](http://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/high-fiber-foods)) para obtener más información sobre la cantidad de fibra que tienen varios alimentos.

## Medicamentos para el estreñimiento

También puede tomar medicamentos que tratan el estreñimiento y ayudan a defecar. Hay medicamentos disponibles para tratar el estreñimiento que puede comprar con y sin receta. Consulte con su proveedor de cuidados de la salud sobre cuáles son adecuados para usted antes de tomar cualquier medicamento sin receta.

Los laxantes son medicamentos que ayudan a defecar de distintas maneras. La siguiente es una lista de laxantes comunes que se venden sin receta.

Comience por tomar 1 de estos medicamentos después de hablar con su proveedor de cuidados de la salud.

### Laxantes que se venden sin receta

#### Ablandadores de heces

Los ablandadores de heces, como el docusate sodium (Colace®), aumentan la cantidad de agua en las heces. Esto hace que las heces sean más blandas y fáciles de evacuar. También pueden causar algunos efectos secundarios. Tome ablandadores de heces con la frecuencia que le haya indicado su proveedor de cuidados de la salud. No tome ningún ablandador de heces mientras tome aceite mineral.

#### Laxantes osmóticos

Los laxantes osmóticos como el polietilenglicol (MiraLAX®), usan el agua que hay en el cuerpo para ablandar las heces. Esto ayuda a facilitar el paso de las

heces por el colon para que pueda defecar. Los laxantes osmóticos pueden causar náuseas (sensación de que va a vomitar), distensión abdominal y gases. Estos efectos secundarios no son frecuentes.

## **Laxantes estimulantes**

Los laxantes estimulantes, como senna (Senokot®), aceleran el movimiento muscular del colon para ayudar en la defecación. Los laxantes estimulantes podrían provocar calambres. Es mejor tomarlos a la hora de ir a la cama.

## **Laxantes que aumentan el volumen**

Los laxantes que aumentan el volumen, como psyllium (Metamucil®, Fiberall®, Perdiem®), hacen que las heces sean más líquidas, más blandas y más fáciles de expulsar. Otros tipos de laxantes son polycarbophil (Fibercon®) y methylcellulose (Citrucel®). Se deben tomar con 8 onzas de líquido, como agua. Los laxantes que aumentan el volumen podrían causar abotagamiento y gases.

- Hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar laxantes que aumentan el volumen si usted:
  - No puede levantarse de la cama.
  - Solo puede tomar una cantidad pequeña de líquidos al día.
  - Tiene estenosis (secciones del intestino que son más estrechas que otras), o un bloqueo parcial en el intestino.
  - Tiene estreñimiento debido a que toma analgésicos.

## **Supositorios y enemas**

- No use supositorios, a menos que su proveedor de cuidados de la salud se lo indique. Un supositorio es un medicamento que se coloca dentro del ano.
- No use enemas, a menos que su proveedor de cuidados de la salud se lo indique. Un enema es un líquido que se coloca en el recto por el ano para estimular la defecación. El recto es la parte inferior del colon.

Cada vez que use uno de estos medicamentos, siga las instrucciones de la etiqueta o de su proveedor de cuidados de la salud.

Si estos medicamentos no le dan resultado, hable con su proveedor de cuidados de la salud. Es posible que le cambie el medicamento, le sugiera otros o le recomiende algún medicamento con receta.

## Cuándo llamar al proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- Nota sangrado durante las defecaciones.
- No ha tenido una evacuación por 3 días.
- Tiene diarrea (defecaciones sueltas o aguadas) después de tomar cualquiera de los medicamentos mencionados anteriormente. No tome ningún medicamento para controlar la diarrea sin hablar primero con su proveedor de cuidados de la salud.
- Tiene preguntas o inquietudes.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Managing Constipation - Last updated on November 14, 2024

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center