



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Estreñimiento

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

## Acerca del estreñimiento

El estreñimiento es un problema común que causa dificultades para defecar.

Es posible que las defecaciones o las heces:

- Sean demasiado duras
- Sean demasiado pequeñas
- Cueste trabajo que salgan
- Solo se tengan menos de 3 veces por semana

Si tiene alguna de las señales anteriores, usted podría estar estreñido.

## 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, como:
  - Analgésicos
  - Quimioterapia

- 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®
- Los suplementos alimenticios (vitaminas), como los de hierro y calcio
- Condiciones médicas, tales como:
  - Diabetes
  - Depresión
  - Enfermedad de Parkinson
  - Hipotiroidismo (una condición 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)
- Otras causas, tales como:
  - 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.

Intente los siguientes cambios de 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 defecar. Es en ese momento que los reflejos del colon se encuentran más fuertes.
- Haga ejercicio, si puede. Caminar es una excelente forma de ejercicio. El ejercicio ayuda a que el cuerpo mueva los alimentos a través del intestino grueso (el colon) lo cual facilita la tarea de defecar.
- Beba de 8 a 10 vasos (de 8 onzas) de líquido al día (en total de 2 a 2.5 litros), si puede. Beba agua, jugos (como jugo de ciruela), sopas, batidos de helado y otras bebidas que no tengan cafeína. Trate de evitar tomar más de 1 bebida con cafeína al día. Las bebidas con cafeína, como el café y los refrescos, le quitan líquido al cuerpo y pueden causar deshidratación.
- Aumente lentamente la cantidad de fibra en su dieta de 25 a 35 gramos por día. Si tiene una ostomía o se le sometió recientemente a una cirugía intestinal, consulte con su proveedor de cuidados de la salud antes de hacer cambios en su dieta. Entre los alimentos ricos en fibra se encuentran:
  - Cereal de 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 el recurso *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)), el cual ofrece 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 de venta libre (los que no necesitan receta) y de venta bajo receta para tratar el estreñimiento. Es importante que 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 docusato de sodio (Colace®), aumentan la cantidad de agua en las heces, lo cual las ablanda y facilita su salida.

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®), se valen del agua que hay en el cuerpo para ablandar las heces y facilitar su paso por el colon para que se pueda defecar. Los efectos secundarios no son comunes, aunque los laxantes osmóticos pueden causar náuseas (sensación de que va a vomitar), distensión abdominal y gases.

#### **Laxantes estimulantes**

Los laxantes estimulantes, como senna (Senokot®), causan defecación al acelerar el movimiento de los músculos del colon. 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 fácil de sacar. 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 se ponga supositorios (medicamentos que se introducen por el ano) a menos que se lo indique su proveedor de cuidados de la salud.
- No se aplique enemas (líquidos que se administran por el recto (el extremo del colon) a través del ano para causar una defecación) a menos que se lo indique su proveedor de cuidados de la salud.

Siga las instrucciones de la etiqueta o de su proveedor de cuidados de la salud cada vez que use uno de esos medicamentos.

Si esos medicamentos no le dan resultados, 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 a su proveedor de cuidados de la salud

Llame a su proveedor de cuidados de la salud si:

- No ha defecado durante 3 días.
- Tiene diarrea (defecación aguada) 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.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 p. m. los fines de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

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

---

Constipation - Last updated on December 1, 2020

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