



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Cómo controlar el 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 tenga estreñimiento si sus heces (caca) son:

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

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

## Causas del estreñimiento

El estreñimiento lo pueden causar muchas cosas, entre ellas:

- Medicamentos, tales como:
  - Analgésicos.
  - Quimioterapia (quimio).
  - Medicamentos contra las náuseas.
  - Antidepresivos.
  - Medicamentos anticonvulsivos.
  - Medicamentos para la presión arterial.
  - 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. Esto es cuando la glándula tiroidea no produce suficientes hormonas.
  - Hipercalcemia. Se produce cuando tiene demasiado calcio en la sangre.
  - Compresión de médula espinal. Es la presión en la médula espinal a causa de un tumor o una lesión.

- Bloqueo en los intestinos.
- Síndrome del intestino irritable con estreñimiento (SII-E).
- Enfermedad inflamatoria intestinal (EII), enfermedad de Crohn y colitis ulcerosa.

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.
- Estar inactivo, 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.

- 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. Los reflejos del intestino grueso (colon) son más fuertes después del desayuno. Este es un buen momento para hacerlo.
- Haga ejercicio, si puede. El ejercicio puede ayudarle a prevenir y controlar el estreñimiento y facilitar la defecación. Por ejemplo, caminar ayuda al cuerpo a mover los alimentos a través del colon.
- Beba de 8 a 10 tazas (de 8 onzas) o 2 litros de líquidos al día, si puede. Limite el consumo de líquidos con cafeína, como el café y los refrescos. La cafeína puede quitarle líquido al cuerpo. Elija bebidas como:
  - Agua
  - Jugos, como el jugo de ciruela
  - Sopas
  - Batidos de leche
- Aumente lentamente la cantidad de fibra en su dieta. Trate de consumir entre 25 y 35 gramos de fibra al día. Si tiene una ostomía o se sometió a una cirugía intestinal recientemente, hable con su proveedor de cuidados de la salud antes de cambiar 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 *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.

## **Medicamentos para el estreñimiento**

Los laxantes sin receta o los medicamentos con receta pueden tratar el estreñimiento y ayudarle a defecar. Los medicamentos sin receta son aquellos que puede comprar sin presentar una receta médica. Los laxantes son medicamentos que ayudan a la defecación.

### **Laxantes que se venden sin receta**

La siguiente es una lista de laxantes comunes que se venden sin receta. Consulte a su proveedor de cuidados de la salud antes de tomar alguno de estos medicamentos.

Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud o las indicaciones en la etiqueta al tomar cualquiera de estos medicamentos. Hable con su proveedor de

cuidados de la salud si estos medicamentos no le ayudan. Le puede sugerir otros medicamentos sin receta o recomendarle medicamentos con receta.

## **Ablandadores de heces**

Los ablandadores de heces 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. Un ejemplo es docusate sodium (Colace®).

Siga las instrucciones de su proveedor de cuidados de la salud para tomar los ablandadores de heces. No tome ablandadores de heces mientras tome aceite mineral.

## **Laxantes osmóticos**

Los laxantes osmóticos 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. Un ejemplo es el polietilenglicol (MiraLAX®).

Los laxantes osmóticos pueden causar:

- Náuseas (una sensación de que va a vomitar)
- Abotagamiento
- Gases

Estos efectos secundarios no son frecuentes.

## **Laxantes estimulantes**

Los laxantes estimulantes aceleran el movimiento muscular del colon. Esto ayuda en la defecación. Un ejemplo es senna (Senokot®).

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 hacen que las heces sean más líquidas, más blandas y más fáciles de expulsar.

Algunos ejemplos son:

- Psyllium (Metamucil®, Fiberall®, Perdiem®).
- Polycarbophil (Fibercon®)
- Methylcellulose (Citrucel®)

Tómelos con 8 onzas (unos 236 ml) 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.

- Tener estenosis o una obstrucción parcial en el intestino. Las estenosis son secciones del intestino que son más estrechas que otras.
- Tiene estreñimiento debido a que toma analgésicos.

## **Supositorios y enemas**

Un supositorio es un medicamento que se coloca dentro del ano. No use supositorios, a menos que su proveedor de cuidados de la salud se lo indique.

## **Enemas**

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. No use enemas, a menos que su proveedor de cuidados de la salud se lo indique.

## **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 para el estreñimiento mencionados anteriormente. No tome ningún medicamento para controlar la diarrea sin hablar

primero con su proveedor de cuidados de la salud.

- Siente el abdomen (vientre) duro al tocarlo.
- 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.

---

How to Manage Constipation - Last updated on April 6, 2026  
Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de  
Memorial Sloan Kettering Cancer Center