

Prevenir el Estreñimiento

Los síntomas del estreñimiento son evacuaciones difíciles, dolorosas o menos frecuentes de lo normal para usted.

El estreñimiento puede suceder por:

- Poca ingesta de líquidos.
- Tensión emocional.
- Ciertas enfermedades.
- Una dieta baja en fibras.
- Falta de ejercicio.
- No ir al baño cuando se siente la necesidad de evacuar.
- Medicamentos, especialmente los que se usan para controlar el dolor o contra la depresión.
- Tratamientos de quimioterapia.

*A menudo,
el estreñimiento
se alivia
eligiendo
alimentos
altos en fibra,
aumentando
los líquidos
y haciendo
ejercicio.*

Pautas Generales

Las siguientes pautas generales ayudarán a prevenir el estreñimiento.

Horario

Dedique el mismo momento del día todos los días para evacuar, especialmente después de desayunar. Vaya inmediatamente al baño cuando sienta la necesidad. Si se espera, es posible que necesite hacer esfuerzo. Eso es algo que deberá evitar si tiene alguna afección cardíaca.

Ejercicio

Ejercítese todos los días con la aprobación de su médico. Caminar es muy bueno para usted. Si está en cama, pregunte si puede hacer algunos ejercicios ligeros mientras está en cama.

Fibra

A menos que se le indique lo contrario, trate de incluir 5 porciones al día de frutas y verduras porque contienen fibra de manera natural. La mejor elección son las frutas y verduras crudos con cáscara. Coma cereales integrales, como salvado o trigo rallado.

Agregue fibra a su dieta lentamente junto con los líquidos. Si agrega demasiada fibra demasiado rápido, puede tener molestias por gases y distensión abdominal. Una vez que haya agregado la fibra a su dieta, deberá esperar algunas semanas para que reduzcan los gases moderados.

La fibra que se encuentra en el salvado de trigo, cereales y panes integrales, pan de maíz, granola y frutas y vegetales con cáscara puede ser lo más útil para prevenir el estreñimiento.

Coma diariamente alimentos ricos en fibra para mantener su intestino regular. A partir de la página 4, encontrará una lista de algunos alimentos ricos en fibra. A menos que se le indique lo contrario, se sugiere ingerir de 25 a 38 gramos de fibra diariamente.

El jugo de ciruela funciona como un estimulante intestinal natural. Para el estreñimiento crónico, una porción de ½ a una taza de jugo de ciruela cada día puede aliviar los síntomas.

Líquidos

Beba más líquidos; cuando menos de 8 a 10 vasos al día. Tomar una bebida caliente después de una comida puede estimular de manera natural la necesidad de evacuar. Cuando aumenta la fibra en su dieta, necesita beber más líquidos, ya que la fibra ayuda a aliviar y prevenir el estreñimiento solamente cuando se bebe suficiente líquido. A medida que se vuelve mayor, puede ser que su cuerpo no le recuerde beber suficiente líquidos y necesitará recordarse a sí mismo beber suficiente líquido todos los días. Si solamente toma líquidos cuando siente sed, es posible que no esté tomando suficientes líquidos para ayudar a que la fibra funcione.

Medicamentos y Tratamientos

A menudo, el estreñimiento se alivia eligiendo alimentos altos en fibra, aumentando los líquidos y haciendo ejercicio.

Si persiste el estreñimiento, su doctor, su farmacéutico o su enfermero(a) podrán sugerirle la mejor forma para tratar el problema. A continuación se encuentra una lista parcial de medicinas que se usan para tratar el estreñimiento; las acciones y las precauciones para cada tipo de medicina se encuentran resaltadas. Si tiene preguntas sobre estos u otros medicamentos, pregunte a su doctor, su farmacéutico o su enfermero(a).

Tome todos los medicamentos como se le indique. Algunos tipos de laxantes pueden formar hábito y todos ellos pueden afectar la manera de actuar de otros medicamentos. Asegúrese de consultar a su doctor o a su farmacéutico antes de tomar laxantes con cualquier otra medicina.

ADVERTENCIA: NO tome NINGÚN producto laxante si tiene espasmos, náuseas, vómito o dolor abdominal.

Laxantes Formadores de Masa

A menudo estos productos son los más útiles de todos los laxantes, en combinación con una dieta, líquidos y ejercicio.

Ejemplos: Metamucil[®], Fibercon[®], Citrucel[®]

Acción: Agrega masa a las heces y las empuja hacia adelante, promueve una evacuación “normal”.

Precaución: Estos fármacos tienen muy pocos efectos secundarios. **No obstante, no tome estos laxantes al mismo tiempo que toma otros medicamentos.**

Debe beber líquidos adicionales con estos laxantes y no deberá tomarlos antes de las comidas.

Ablandadores Fecal

Ejemplos: Colace[®], Surfak[®]

Acción: Conserva las heces blandas y más fáciles de pasar.

Precaución: Generalmente, estos fármacos proporcionan el menor efecto y pueden pasar varios días hasta ablandar las heces. **No tome estos fármacos con ningún otro medicamento.** Tómelos solamente por indicación de su doctor.

Aceite Mineral

Tómelo solamente por indicación de su doctor.

Estimulantes

Ejemplos: Dulcolax[®], Senekot[®], Ex-Lax[®]

Acción: Causa contracción en las paredes del intestino.

Precaución: Puede tomar estos fármacos si los laxantes formadores de masa no surten efecto. Antes de tomarlos, deberá consultar a su doctor, su enfermero(a) o su farmacéutico. Estos fármacos son los que más forman hábito y no se deben tomar todos los días. No se tome con productos de leche. Pueden causar espasmos y dolor abdominal. También, pueden producir resultados sin advertencia.

Combinación de Ablandador Fecal y Estimulante

Ejemplos: Peri-Colace[®], Doxidan[®], Dialose Plus[®]

Acción: Ablanda las heces duras y estimula la pared del intestino.

Precaución: Pueden formar hábito y causar espasmos. Tómelos solamente por indicación de su doctor.

Laxantes Osmóticos

Ejemplos: Lactulose[®], Golytely[®], Milk of Magnesia[®], Sorbitol[®]

Acción: Mantiene agua en el intestino para ablandar las heces.

Precaución: Pueden producir resultados sin advertencia. Pueden causar gases, diarrea y espasmos. Tómelos solamente por indicación de su doctor.

Enema

Ejemplo: Fleets®

Acción: Ablandamiento y estimulación directa de las heces en el recto.

Precaución: Este tratamiento generalmente produce resultados rápidos.

Tome solamente por indicaciones de su médico ya que este tratamiento puede interactuar con ciertos medicamentos cardiacos y puede alterar la estabilidad de sus electrolitos.

Supositorio

Ejemplos: Glycerin, Dulcolax®

Acción: Ablandamiento y estimulación directa en el recto.

Precaución: Tómelos solamente por indicación de su doctor. Este tratamiento puede formar hábito y causar espasmos.

Alimentos Ricos en Fibra

Fruta	Tamaño de la Porción	Fibra Dietética (gramos)
Naranja	1 mediana	1,3g
Uvas	1 taza	2,6g
Fresas	1 taza	2,8g
Papaya	1 mediana	2,8g
Zarzamoras	1 mediana	3,3g
Manzana	1 mediana	3,5g
Pera	1 mediana	4,1g
Dátiles	10 dátiles	4,2g
Moras azules	1/2 taza	4,4g
Frambuesas	1 taza	5,8g

Cereal	Tamaño de la Porción	Fibra Dietética (gramos)
Germen de trigo	2 cucharadas	2g
Quaker® Avena instantánea	1 paquete	3g
Wheaties®	1 taza	3g
General Mills Basic4®	1 taza	3g
Cheerios/Multi-grain Cheerios®	1 taza	3g
Kellogg's® Granola baja en grasa	2/3 taza	3g
Nutri-Grain® Flakes con pasas	1 taza	4g

Cereal	Tamaño de la Porción	Fibra Dietética (gramos)
Quaker Oats®, seca	1/2 taza	4g
Post® Fruta y fibra	1 taza	4g
Healthy Choice® Cereal multigrano con racimos de avena y pasas	1 taza	4g
Grape-Nuts®	1/2 taza	5g
Total® Raisin Bran	1 taza	5g
Post® Raisin Bran	1 taza	8g
100% Salvado	1/3 taza	8g
Kellogg's® All Bran	1/2 taza	10g
Kellogg's® All Bran with Extra Fiber®	1/2 taza	15g
Semilla de lino	1 cucharada	3g

Vegetales	Tamaño de la Porción	Fibra Dietética (gramos)
Coliflor	2 tazas	2g
Brócoli	1 taza	2g
Col de Bruselas	1 taza	2,2g
Calabaza	1 taza	2,4g
Elote	1 mediano	3,4g
Vegetales mixtos (enlatados/congelados)	1 taza	4,2g

Frijoles y Chícharos Secos	Tamaño de la Porción	Fibra Dietética (gramos)
Guisante pinto	1/2 taza	2,2g
Frijol blanco	1/2 taza	3,3g
Frijoles con tocino/frijoles horneados	1/2 taza	3,5g
Frijol pinto	1/2 taza	3,4g
Frijol negro	1/2 taza	3,6g
Lenteja	1/2 taza	3,9g
Haba verde	1/2 taza	3,9g
Frijol Great Northern	1/2 taza	4,9g
Frijoles refritos vegetarianos	1/2 taza	6g
Garbanzo (Chickpeas)	1/2 taza	6g
Alubia	1/2 taza	7,3g

Otros	Tamaño de la Porción	Fibra Dietética (gramos)
Palomitas de microondas	1/2 taza	2,2g
Tofu	1/2 taza	3,3g

Recursos de Información Médica

Para obtener más información, visite uno de los Health Learning Centers de Northwestern Memorial Hospital. Estas bibliotecas médicas de vanguardia están ubicadas en el tercer piso de Galter Pavilion y en el primer piso de Prentice Women's Hospital. Profesionales de información de la salud están a disposición para ayudarle a encontrar la información que necesita y proporcionarle el apoyo personalizado sin costo alguno. Puede comunicarse con los Health Learning Centers llamando al 312-926-LINK (5465) o enviando un correo electrónico a hlc@nmh.org.

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite nuestro sitio web en www.nmh.org.

Para solicitar asistencia en español, por favor llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.

Northwestern Memorial es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y que da la bienvenida y presta un servicio digno a todas las personas y no discrimina, incluso en la contratación, empleo, admisión, acceso o tratamiento, en sus programas o actividades a causa de raza, color, género, nacionalidad, religión, discapacidad, impedimento, edad, condición de veterano de Vietnam u otro, orientación sexual ni ningún otro estado protegido por las leyes relevantes. Para solicitar TDD/TTY, dispositivos de ayuda auxiliares y servicios de interpretación en un idioma extranjero, llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112, número TDD para personas con problemas auditivos 312-926-6363. Todo problema relacionado con la Ley de Rehabilitación de 1973 se debe dirigir al director de Employee Relations (Relaciones con los Empleados) o a su persona designada al 312-926-7297.

Desarrollado por: Geriatric Evaluation Service (Servicio de Evaluación Geriátrica) con los Departments of Pharmacy and Clinical Nutrition (Departamentos de Farmacia y Nutrición Clínica)

© Septiembre de 2008 Northwestern Memorial Hospital

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite www.nmh.org.

1100-07

900457SP (09/08)