

# Estreñimiento crónico

¿Sabía usted que utilizar laxantes de forma incontrolada para el estreñimiento crónico puede ser perjudicial?



## Qué es el estreñimiento crónico

Se llama estreñimiento crónico a la dificultad para evacuar las heces que se mantiene durante largo tiempo. Esta dificultad para evacuar puede ser por una baja frecuencia de deposición (“voy poco al baño”) o por un esfuerzo para defecar (“me cuesta mucho trabajo evacuar”).

Hay que distinguirlo del estreñimiento que aparece de nuevo (unas pocas semanas), ya que en estos casos puede estar relacionado con la aparición de un problema en el intestino grueso, la toma de fármacos o un cambio de hábito.

Acuda siempre a su médico cuando esto ocurra.

El estreñimiento crónico es muy frecuente y se calcula que lo sufre un 15% de la población. Es más frecuente en mujeres, más aún durante el embarazo, y en las personas mayores de 65 años.

## Conceptos erróneos más frecuentes respecto al estreñimiento

- ▶ El error más frecuente, sin duda, es creer que es necesario evacuar todos los días y que de no hacerlo ‘no se limpia bien el organismo’. Esto no es así. Se considera que el límite de lo que es normal está en **hacer deposición una vez cada 3 días**. Tomar laxantes sin prescripción médica para conseguir evacuar todos los días es innecesario y además puede ser perjudicial.
- ▶ Contrariamente a lo que se piensa con frecuencia, el estreñimiento crónico **no produce una retención en el cuerpo** de sustancias perjudiciales para la salud.



## Por qué se produce el estreñimiento crónico

En la mayoría de los casos, el estreñimiento crónico se debe a un mal funcionamiento del intestino grueso, el recto o el ano. Este mal funcionamiento puede ser de varios tipos:

- El primero es que el intestino grueso no se contraiga adecuadamente y no genere los movimientos necesarios para hacer avanzar las heces hasta el recto.
- El segundo problema que puede existir es que el recto no tenga sensibilidad y, por tanto, cuando le llegan las heces no las detecta y no genera la sensación de ganas de evacuar, acumulándose las heces en el recto.
- El último problema puede consistir en un fallo a la hora de hacer la maniobra para defecar. Esto puede ocurrir bien porque el ano se contraiga en vez de relajarse, con lo que impide el paso de las heces, o bien porque no se ejerza la suficiente contracción de los músculos del abdomen para generar la fuerza necesaria para evacuar las heces.

## El mejor tratamiento

La primera medida que debe tomarse en el caso de sufrir un estreñimiento crónico es cambiar los hábitos dietéticos. Una dieta rica en fibra (frutas, verduras, pan integral...) y una abundante ingesta de agua pueden solucionar muchos casos de estreñimiento crónico. Es también muy recomendable tratar de adquirir un hábito en la deposición, acudiendo al baño a la misma hora y no pasándose mucho tiempo sentado en el retrete.

A veces son necesarios los laxantes. Evite tomarlos por su cuenta y utilícelos como se lo indique su médico. Los laxantes utilizados de forma incontrolada no sólo pueden producir consecuencias serias para la salud sino también, a la larga, pueden hacer que el problema del estreñimiento sea cada vez más difícil de controlar.



## Consecuencias

En general, no produce consecuencias graves para la salud. Los problemas más frecuentes son hemorroides y fisuras que, aunque molestas, no ponen en riesgo la vida.

También se ha relacionado el desarrollo de divertículos con el estreñimiento crónico. Los divertículos son pequeñas dilataciones en forma de bolsa que se desarrollan en el intestino grueso y en algunos casos pueden dar lugar a complicaciones (sangrado, inflamación o perforación).

Desde luego, las personas con estreñimiento crónico no tienen más riesgo que los demás de tener un cáncer de colon.

## Qué pruebas pueden ser necesarias

Las pruebas que se pueden solicitar van encaminadas a averiguar por qué se produce. Los análisis de sangre permiten identificar alteraciones que pueden ser causa de estreñimiento, como diabetes o problemas de tiroides. También se puede solicitar colonoscopia o radiografía con contraste por el ano, para saber si hay alguna lesión en el intestino grueso que dificulte el avance de las heces.

En ocasiones, la causa suele ser un problema de funcionamiento y, en casos con dificultades para resolverlo, se pueden hacer pruebas que estudian el funcionamiento del intestino grueso, el recto y el ano.



## Estreñimiento crónico



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO

Francisco Silvela 69, 2º C  
28028 Madrid  
Tel.: 914 021 353  
Fax: 914 027 691  
fundacion@saludigestivo.es

[www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es)

Avala:



**SEPD**  
SOCIEDAD ESPAÑOLA  
DE PATOLOGÍA DIGESTIVA

## Para recordar...

- 1 El estreñimiento puede consistir en una baja frecuencia de deposiciones o en esfuerzo para defecar.
- 2 Si aparece de forma brusca y se prolonga durante unas semanas, vaya al médico.
- 3 El estreñimiento crónico (desde hace muchos años) suele deberse a un problema de cómo funciona el intestino.
- 4 Es un error pensar que hay que hacer deposición a diario. Ir al baño una vez cada tres días entra dentro de lo normal.
- 5 Consulte a su médico si sufre estreñimiento crónico y siempre que se produzca algún cambio en el mismo.
- 6 El estreñimiento crónico no tiene consecuencias graves para la salud. Las personas estreñidas no tienen más riesgo de tener cáncer.
- 7 El estreñimiento crónico se relaciona generalmente con un problema de funcionamiento del intestino grueso, el recto o el ano.
- 8 Aumente los alimentos con fibra en su dieta (frutas, verduras, pan integral...)
- 9 Beba abundante agua.
- 10 Utilice los laxantes como le indique su médico. Evite tomarlos a diario y de forma no controlada.