

## Info salud

# ¿DE QUÉ COLOR ES TU CACA?

Si estás sana, tus deposiciones serán marrones y con textura consistente, pero no muy compacta. Sin embargo, **los cambios en las heces son habituales**, según la alimentación o los medicamentos que tomes. Aunque a veces esconden algo más.

por ABIGAIL CAMPOS

**Q**ue los monólogos de una experta en gastroenterología sean virales en YouTube es curioso. Pero se comprende mejor al conocer que la temática sobre la que se expone Giulia Enders es... la caca. La experta alemana es autora de *La digestión es la cuestión* (Urano), un auténtico fenómeno editorial que ha vendido millones de ejemplares y en el que diserta sin paños calientes sobre estos asuntos. Nos paramos a pensar en el color de las heces porque es un tema que puede esconder detrás mucho más que una mera curiosidad escatológica.

### Marrón

Las heces están compuestas por los restos de los alimentos que ingerimos que no han sido absorbidos o aprovechados, junto con la bilis fabricada por el hígado y otras secreciones pancreáticas e intestinales. Su habitual color marrón se debe a la metabolización de la bilis por las bacterias intestinales. Si no existe enfermedad, la alimentación es el principal motivo por el que esa tonalidad puede cambiar. Los alimentos contienen pigmentos muy variados, desde verdes (clorofila, presente en muchas verduras), a rojos, naranjas o amarillentos (flavonoides de cerezas, ciruelas, vino); e incluso morado y azul (antocianinas de uvas, grosella, berenjena). Para saber cuándo preocuparnos o no, hay que "observar las heces en días sucesivos, para ver si persiste el cambio en la coloración", advierte la doctora Susana Jiménez Contreras, portavoz de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD).

### Negra

Si tus deposiciones son de este color puede deberse a varios motivos. El principal, que estés tomando un suplemento de hierro, pero también ingerir alimentos que contienen sangre animal (morcilla) y, en general, seguir una dieta rica en carnes rojas. De no ser así, unas heces negras podrían deberse a una hemorragia digestiva alta, procedente del esófago, estómago, duodeno o de la primera parte del intestino delgado.



### Verde

Además de las verduras crudas, las heces pueden colorearse de verde o de un tono verdoso porque existe una infección intestinal por bacterias (sobre todo si hay diarrea), por ejemplo causada por el uso de antibióticos.

### Roja

La principal causa de restos rojos es la presencia de sangre procedente de los tramos finales del tubo digestivo. El origen suele estar en las hemorroides, ya sean internas o externas, y en las fisuras anales. "Otras causas menos frecuentes son las colitis infecciosas, las úlceras rectales, la enfermedad inflamatoria intestinal y los pólipos ulcerados", enumera la doctora Jiménez Contreras.

### Amarillenta

La gastroenteritis es la causa más frecuente de un color amarillento en las heces, menos en los bebés, que suelen hacer deposiciones en este tono sin ningún signo de enfermedad.

### Blanquecina

Cuando la bilis no puede ser vertida al intestino, las heces son de color pálido o incluso blanquecinas. "El flujo biliar puede interrumpirse por la presencia de cálculos o 'piedras' que obstruyen el conducto biliar, pero hay que acudir al médico para descartar otras causas menos frecuentes", concluye Jiménez. ■

### La experta

#### CUÁNDO IR AL MÉDICO

"Hay que pedir cita con un doctor cuando se observa sangre roja, sobre todo si va mezclada con las deposiciones. Si las heces pierden consistencia (como una pasta) y son negras (como el alquitrán), se debe acudir a urgencias. También es necesario consultar con un médico si se tiene diarrea líquida y verdosa, que puede acompañarse de fiebre, ya que puede ser necesario tomar un antibiótico".



Susana Jiménez  
FUND. ESP. APARATO  
DIGESTIVO.