



Dar a luz grandes ideas



Lunes, 30 de abril de 2012 - Actualizada a las 17:23

Última hora

El estreñimiento es un síntoma muy común entre la población española

27-04-2012 11:15:26

En España se calcula que el estreñimiento afecta a entre un 12 y un 20% de la población y supone el 20% del total de las consultas sobre temas digestivos en Atención Primaria. Consciente de esta realidad, la Fundación Española del Aparato Digestivo ha presentado la primera *Guía para prevenir y tratar el estreñimiento*, dirigida a la población general y los pacientes.

El estreñimiento es un síntoma muy común entre la población española, principalmente la femenina, que puede llegar a ser grave y afectar significativamente a la calidad de vida de quien lo sufre. Según esta publicación, se habla de estreñimiento cuando hay menos de tres deposiciones semanales, siendo las heces escasas, duras y secas, asociadas a una falta de deseo o necesidad de defecar.

Según afirma el Dr. Miguel Bixquert, uno de los autores de la guía, "el estreñimiento se puede prevenir y controlar con medidas higiénico-dietéticas sencillas de cumplir, como mantener una alimentación adecuada y saludable que incluya fibra, verduras y fruta, beber suficiente agua, hacer ejercicio físico, acudir a la llamada del deseo de ir al baño y evitar la toma de medicamentos que causan estreñimiento, además de no recurrir nunca a la automedicación; muchos pacientes lo sufren en silencio y tienden a automedicarse".

Además, comenta este experto, "es importante tener en cuenta que el estreñimiento y su control debe realizarse de forma individualizada, ya que no existen parámetros que determinen la defecación normal y depende del sexo, edad, personalidad y cultura".

El tratamiento del estreñimiento suele abordarse de forma escalonada y se inicia con la introducción de hábitos saludables. Cuando estos no son suficientes porque no mejoran la calidad de vida (después de un tiempo prudencial de entre cuatro y seis semanas continuadas), la recomendación es acudir al médico de cabecera para que evalúe las necesidades concretas del paciente. Cuando los tratamientos con laxantes tradicionales no consiguen un alivio adecuado, el especialista podrá recurrir a otras opciones terapéuticas novedosas, como los procinéticos.

Según el Dr. Bixquert, "hay dos circunstancias que hacen acudir al médico: si es reciente y hay dolor de vientre, adelgazamiento o sangrado con las heces; y si es crónico y el paciente ve afectada su calidad de vida." En cualquier caso, añade el experto, "en el estreñimiento es importante tener en cuenta que no se debe recurrir a la automedicación".