



**FEAD**  
FUNDACIÓN ESPAÑOLA  
DEL APARATO DIGESTIVO



---

## SÍNTOMAS DEL ESTREÑIMIENTO

### ¿Qué síntomas da el estreñimiento?

Se trata de una apreciación subjetiva y el concepto de normalidad defecatoria varía de manera sustancial entre las personas, de tal modo que uno debe preguntarse que entiende por estar estreñado. Normalmente se suele referir como una percepción de dificultad para la evacuación o molestias relacionado con los movimientos intestinales.

### Entonces, ¿qué es lo normal?

De manera estandarizada se considera normal tener entre 3 deposiciones por semana y 3 deposiciones por día, y es el dato más objetivo, por lo que es el que habitualmente se ha establecido como parámetro para definir el estreñimiento. No obstante limitarse a solo a la frecuencia defecatoria es imprecisa y siempre se relaciona con las molestias de estreñimiento.

### ¿Cómo llega mi médico a un diagnóstico de estreñimiento?

Debido a la imprecisión de la definición clásica de estreñimiento, basándose en los síntomas más frecuentes, se ha intentado estandarizar la definición de estreñimiento mediante la formación de un consenso de expertos internacionales, que fue inicialmente desarrollado en Roma en 1992 con posteriores revisiones, siendo la última en 2006 estableciendo los criterios de Roma III, que establece la definición internacionalmente aceptada de estreñimiento.

### ¿Cuáles son los criterios de Roma III?

Estos son criterios para ser utilizados por profesionales por lo que no deben autoaplicarse. Los criterios actualmente recogidos serían:

1. Esfuerzo defecatorio en  $\geq 25\%$  de las evacuaciones.
2. Heces duras o caprinas en  $\geq 25\%$  de las evacuaciones.
3. Sensación de evacuación incompleta en  $\geq 25\%$  de las evacuaciones.
4. Sensación de obstrucción/bloqueo anorrectal durante  $\geq 25\%$  de las evacuaciones.
5. Maniobras manuales para facilitar las evacuaciones (p. ej., evacuación digital, soporte periné, etc.) en  $\geq 25\%$  de las evacuaciones.
6. Menos de 3 evacuaciones por semana.

7. Evacuaciones sueltas raramente presentes sin el uso de laxantes. Criterios insuficientes para el diagnóstico de síndrome de intestino irritable.

Se requiere la presencia de 2 o más síntomas diagnósticos, durante al menos 3 meses, con inicio 6 meses antes del diagnóstico.

Previamente debe excluirse la enfermedad orgánica, las anomalías estructurales (cirugía abdominal previa), los trastornos metabólicos (hipotiroidismo, diabetes) y el empleo de fármacos (opiáceos, antidepresivos, anticolinérgicos, antihipertensivos, antiinflamatorios).

Además estos criterios no son aplicables si el paciente está con tratamiento con laxantes.

### **Además de estos, ¿qué otros síntomas da el estreñimiento?**

Al margen de los síntomas recogidos en los criterios diagnósticos, los pacientes suelen experimentar otros síntomas como:

- Imposibilidad para la defecación por ausencia de movimientos intestinales.
- Sensación de distensión abdominal y gases. Como consecuencia de la fermentación de los residuos fecales con las bacterias intestinales, sobre todo de la fibra soluble.

### **¿El estreñimiento puede llegar a causarme otras enfermedades?**

Existen síntomas que son consecuencia del estreñimiento persistente y el sobreesfuerzo repetitivo para la defecación, como son:

- Hemorroides, por la congestión del plexo hemorroidal.
- Fisura anal como consecuencia del traumatismo de las heces duras sobre el esfínter anal. Esta a su vez puede ser causa de estreñimiento.
- Rectocele, que es el abombamiento de la pared rectal hacia la vagina.
- Prolapso rectal.
- Daño perineal, que se manifiesta con incontinencia urinaria, cistocele o prolapso uterino.

- Neuropatía pudenda por hiperdescenso perineal y estiramiento de los nervios.

### **Me han dicho que tengo síndrome de intestino irritable, ¿es lo mismo?**

En algunas ocasiones existe importante solapamiento con el Síndrome de Intestino Irritable, sobre todo por la presencia de dolor abdominal, en tales casos se cataloga como SII subtipo estreñimiento.

### **¿El estreñimiento puede ocultar una enfermedad más grave?**

Es importante en la evaluación del estreñimiento detectar síntomas de alarma que puedan orientar hacia una enfermedad grave y precisar exploraciones complementarias, sobre todo pensando en el cáncer de colon. Los síntomas de alarma que deben llevarnos a consultar con un médico serían:

- Presentación aguda o subaguda, sobre todo por encima de los 50 años.
- Pérdida de peso.
- Ausencia de respuesta a los laxantes.
- Expulsión de sangre con o sin mucosidad acompañando a la defecación, NO es alarmante la que aparece solo al limpiarse con el papel y que suele ser roja viva.
- Presencia de anemia o déficit de hierro (ferropenia) en la analítica.
- Historia familiar de Cáncer colorrectal.

*Dr. Francisco García Fernández*

*Especialista de la Fundación Española del Aparato Digestivo. (FEAD)*

*Hospital universitario Virgen del Rocío de Sevilla*