

¿Tengo estreñimiento?

Se considera estreñimiento cuando tenemos **menos de 3 deposiciones a la semana**.

Y cuando 3 de cada 4 veces hay esfuerzo para defecar, sensación de evacuación incompleta, heces compactas-duras, sensación de bloqueo anal.

Estreñimiento crónico cuando se sufre mas de 6-12 meses.

Las enfermedades crónicas que frecuentemente ocasionan estreñimiento son: **DIABETES, HIPOTIROIDISMO, PARKINSON, DEMENCIA, DEPRESIÓN.**

Los fármacos que producen estreñimiento son: **CODEINA, ANTIACIDOS DE ALUMINIO, ANTIDEPRESIVOS, ANTIHISTAMINICOS, SALES DE HIERRO.**

¿Cuándo ir al médico?

Enfermedad crónica, embarazo, lactancia y menores de 7 años

Duración del estreñimiento: Más de una semana sin realizar deposición.

Indicadores de alarma:

- Si se asocia a pérdida de peso.
- Si las heces se acompañan de sangre o son de color negro.
- Si también presenta dolor abdominal intenso, vómitos y/o fiebre.
- Si se relaciona con la toma de fármacos que puedan ocasionarlo.

Pautas de autocuidados.

Mantener una rutina en los hábitos de defecación.

Dieta rica en fibra (verduras, frutas, legumbres, cereales integrales-grano entero).

Al menos 1 litro de agua al día.

Hacer ejercicio físico moderado y diariamente.

Laxantes.

Laxantes de volumen (salvado de avena, plantago ovata, metilcelulosa): Están encaminados a aumentar el agua y volumen a las heces. Se debe comenzar con dosis pequeñas disueltas en agua o zumos de frutas tomados de forma diaria y aumentos progresivos hasta conseguir el efecto deseado.

Laxantes emolientes, son detergente ablandadores de heces (Docusato sódico). Se utilizan para estados intestinales que requieren evacuación inmediata (hernia abdominal, posparto, cirugía anorrectal, hemorroides). Su uso continuado puede alterar la absorción de alimentos y fármacos.

Aceites vegetales y minerales que reblandecen las heces y facilitando su deslizamiento.

Laxantes osmóticos. Son todos aquellos que atraen agua al intestino y reblandecen las heces.

Pueden ser sales minerales (útiles en el vaciamiento total previo a exploración), no se deben utilizar de forma continuada, ya que dan alteraciones en la contracción muscular y cardiaca.

Pueden ser **derivados de azúcares (lactitol, sorbitol)**, son muy útiles en estreñimiento crónico, solo apuntar que pueden ocasionar flatulencias.

Glicerina-estearato sódico, esta combinación en supositorio tiene un efecto hidrosópico e irritante que lleva a la evacuación en 15-20 min (se aconseja beber bastante agua para ayudar a esta acción)

Bisacodilo, picosulfato, antraquinonas, senosidos, aceite de ricino ... son **laxantes estimulantes** de la pared del colon. Su uso continuado crea dependencia. Regular su uso y combinarlo con los anteriores y medidas preventivas.

Pharmacare® es un proyecto de FARMACIA DEL MERCAT y la UNIVERSIDAD DE VALENCIA
Incrementar la calidad de la atención farmacéutica en la farmacia comunitaria.

Evitar el uso continuo o crónico de laxantes ESTIMULANTES /GLICERINAS especialmente en ancianos, niños y embarazadas.