

Tratamiento para el estreñimiento

El estreñimiento se define como tres o menos deposiciones en siete días o tener dificultades para evacuar los intestinos (dureza o dolor).

¿QUÉ CAUSA EL ESTREÑIMIENTO?

Ciertos medicamentos (con prescripción o de venta libre) o vitaminas

Dietas bajas en fibra

Deshidratación

Ciertas afecciones médicas

¿QUÉ DEBO HACER SI ESTOY ESTREÑIDO?

La hidratación adecuada es muy importante.

Asegúrese de mantenerse hidratado con líquidos descafeinados claros. Una hidratación adecuada implica beber de 64 a 80 onzas (de 1.9 a 2.3 l) de líquidos claros por día.

La actividad física es esencial para evacuar regularmente los intestinos.

- La actividad ayuda a mover los alimentos a través de los intestinos y reduce la cantidad de agua que el organismo absorbe de las heces.
- El ejercicio aeróbico (como caminar o andar en bicicleta) aumenta el ritmo cardíaco y la respiración; lo que contribuye al movimiento de los intestinos para evacuar más rápido.
- El mejor momento para realizar actividad es al menos una hora después de comer.
 - La actividad apenas termina de comer redirige el flujo sanguíneo al corazón y a los músculos en lugar de al estómago; lo que puede causar incomodidad y afectar la digestión.
- Procure caminar entre 10–15 minutos varias veces por día para mantener deposiciones regulares.
- Hacer estiramientos y practicar yoga también puede favorecer la evacuación intestinal.
- Cambiar de posición en el baño mientras evacúa también puede ayudar.



CONTINÚA 

Medicamentos para tomar en caso de estreñimiento:

- **Colace (docusato) 100 mg, 1 cápsula, una o dos veces por día según sea necesario o a diario.** Este medicamento es de venta libre en farmacias. Se trata de un ablandador de heces y se puede usar para prevenir el estreñimiento. Es un medicamento seguro que se puede tomar a diario.
- **Benefiber 2 cucharaditas, según sea necesario (hasta 3 veces por día).** Este medicamento es de venta libre en farmacias. Disuelva 2 cucharaditas en 4–8 onzas (120-240 cc) de líquido claro sin azúcar. Es un suplemento de fibra de origen vegetal para prevenir el estreñimiento. Es un medicamento seguro que se puede tomar a diario.
- **Leche de magnesia 30-60 ml, una vez por día según sea necesario.** Este medicamento es de venta libre en farmacias. Es un laxante y solo se debe usar cuando sea necesario tratar el estreñimiento agudo (por ejemplo, cuando no ha tenido evacuaciones intestinales por 2 o 3 días). Este medicamento funciona mejor cuando se ingiere con 8 onzas (240 cc) de líquidos claros sin azúcar.
- **Miralax en polvo, 17 g, una vez por día según sea necesario.** Este medicamento es de venta libre en farmacias. Se debe disolver en 4–8 onzas (120-240 cc) de líquido claro sin azúcar. Es un laxante.

SI LAS OPCIONES ANTERIORES NO FUNCIONAN, PRUEBE LO SIGUIENTE:

Suplemento probiótico diario

Elija un probiótico que tenga la mitad o más de su CFU sus UFC de bífidos.

Fuente: Constipation - NIDDK (nih.gov)