

## Estreñimiento.

El estreñimiento es el trastorno funcional digestivo más frecuente y a su vez es un término difícil de definir ya que se trata no de una enfermedad sino de un síntoma y que tiene diferentes significados para distintas personas. Sin embargo se define como la realización de esfuerzos defecatorios importantes al menos en el 25% de las veces, evacuar dos o menos veces por semana, expulsar heces duras o en forma de bolas al menos la cuarta parte de las veces o varios de éstos criterios asociados.

El 80% de la población tiene al menos un episodio de estreñimiento durante su vida, y en España el 38% de las mujeres y el 12% de los hombres se consideran estreñidos.

Las causas del estreñimiento son múltiples y posiblemente en muchos pacientes se asocian varios de ellos: ingesta inadecuada de fibra y líquidos, el sedentarismo, el embarazo, los viajes, los cambios en la dieta o el uso de algunos medicamentos como antidepresivos, diuréticos, suplementos de calcio o antiácidos. Otras causas más importantes son el escleroderma, lupus, enfermedades hormonales o nerviosas como son las enfermedades tiroideas, la esclerosis múltiple o la enfermedad de Parkinson o alteraciones de los músculos o los nervios del intestino grueso.

Es recomendable realizar una evaluación por un especialista cuando los síntomas persisten por un periodo superior a tres semanas o si se acompaña de la salida de moco o sangre en las heces.

El tratamiento en la mayoría de los pacientes es la solución de las causas del estreñimiento como son el aumento de la ingesta de fibra y líquidos, retirar medicamentos que causen el estreñimiento o tratar las alteraciones que lo puedan causar o aumentar el ejercicio físico. En ocasiones es preciso añadir laxantes o enemas de forma controlada o realizar entrenamientos para la deposición en forma de biofeedback. Solo en raras ocasiones es necesario realizar un tratamiento quirúrgico para mejorar el estreñimiento.

Dr. Eloi Espín Basany  
Coloproctología