

MANUAL
PARA ENTENDER
Y TRATAR EL
ESTREÑIMIENTO
Y **COLON IRRITABLE**

Consejos para mejorar la calidad de vida

MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

Problemas Frecuentes

Colección

MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

Problemas Frecuentes

La presente edición internacional de la **Colección Medicina para la Comunidad** es fruto de un acuerdo institucional entre **Ned Ediciones** y el **Hospital Italiano de Buenos Aires** (Argentina) a través de su propio proyecto editorial: **delhospital ediciones**. Esta iniciativa surgió en el Departamento de Docencia e Investigación y en el Instituto Universitario Escuela de Medicina, con la misión de dar cuenta de todos los aspectos que tengan que ver con la salud del ser humano.

Los títulos que se publican en esta colección están destinados a la comunidad y, en ellos, se abordan problemáticas frecuentes del área de la salud. Son, de este modo, de gran ayuda para la población ya que aclaran dudas y mitos en torno a los temas planteados diariamente por las personas en los consultorios médicos. Si bien los libros están escritos por profesionales, todos mantienen un lenguaje claro y ameno, sin dejar, por ello, de tratar las patologías con seriedad y rigor científico y académico, propios de los autores.

MANUAL PARA ENTENDER Y TRATAR EL **ESTREÑIMIENTO** Y **COLON IRRITABLE**

Consejos para mejorar la calidad de vida

Equipo editorial:

Dra. Karin Kopitowski

Dra. María Andrea Pérez

Dr. Emilio Varela

Supervisión de la edición española: Dr. Ramón Morera

Serie: ***PROBLEMAS FRECUENTES***

Director: Dr. Esteban Rubinstein

Editora asociada: Dra. Paula Carrete



MEDICINA PARA LA COMUNIDAD

© Dra. Karin Kopitowski, Dra. María Andrea Pérez, Dr. Emilio Varela
© delhospital ediciones
Web: www.hospitalitaliano.org.ar/docencia/editorial
Mail: delhospital.ediciones@hospitalitaliano.org.ar

Ilustraciones: Renato Tarditti

Derechos reservados para todas las ediciones en castellano

Primera edición: octubre de 2013

Diseño gráfico interior y maquetación: Editor Service, S.L.

© Nuevos Emprendimientos Editoriales SL
C/ Aribau, 168-170, 1.º 1.ª
08036 Barcelona (España)
e-mail: info@nedediciones.com
www.nededediciones.com

ISBN: 978-84-9408-007-4
Depósito legal: B. 21943-2013
BIC: MJH/VFJB

Impreso en España por Sagrafic
Printed in Spain by Sagrafic

Reservados todos los derechos de esta obra. Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio de impresión, de forma idéntica, extractada o modificada, en castellano o cualquier otra lengua.

Índice

GENERALIDADES DEL ESTREÑIMIENTO	7
Introducción	9
Evacuación normal y estreñimiento	10
Causas del estreñimiento	12
La consulta al médico	15
EL TRATAMIENTO DEL ESTREÑIMIENTO CRÓNICO FUNCIONAL	17
Medidas higiénico dietéticas	20
Los laxantes	24
Resumen del tratamiento del estreñimiento	27
El estreñimiento como «problema de salud»	28
Estreñimiento y embarazo	29
Bolo fecal	30
GENERALIDADES DEL COLON IRRITABLE	33
Introducción	35
Causas del colon irritable	37
La consulta al médico	39
EL TRATAMIENTO DEL COLON IRRITABLE	43
Síntomas leves	45
Síntomas moderados	47
Síntomas severos	49
Resumen y reflexiones acerca del tratamiento del colon irritable	50
EN EL CONSULTORIO	53

Equipo editorial

Karin Kopitowski: Profesora Titular de Medicina Familiar, Escuela de Medicina, Instituto Universitario del Hospital Italiano de Buenos Aires. Coordinadora del Comité de Ética de Protocolos de Investigación (CEPI). Directora de Atención Médica, Servicio de Medicina Familiar y Comunitaria.

María Andrea Pérez: especialista en Clínica Médica. Unidad de evaluación funcional y cognitiva del anciano. Sección de Medicina Geriátrica. Servicio de Clínica Médica del Hospital Italiano de Buenos Aires.

Emilio Varela: Director de la Subsección Hospital Italiano de Buenos Aires de la Carrera de Especialistas Universitarios en Gastroenterología. Jefe Honorario del Servicio de Gastroenterología.



Generalidades del estreñimiento

Introducción

La frecuencia con la cual las personas van al baño es un tema de conversación y de preocupación habitual en todas las edades, pero particularmente en las mujeres y en los ancianos.

La palabra médica que define el retraso del curso del contenido intestinal y la dificultad para evacuar es: «estreñimiento», sin embargo, generalmente utilizamos diferentes expresiones para referirnos a este problema, tales como: intestino lento o perezoso, dificultad para ir al baño, o para ir de cuerpo, o para mover el vientre o los intestinos.

La mayoría de las personas que se consideran estreñidas utilizan medidas caseras para evacuar el contenido intestinal con mayor frecuencia, mientras que otras consultan a médicos, farmacéuticos, amigos y parientes, buscan información en diarios, revistas e Internet, y consumen, a lo largo de su vida, diferentes productos para lograr ir de cuerpo con cierta regularidad.

En este libro, intentaremos ayudar al lector a comprender qué es el estreñimiento y daremos algunos consejos para ayudar a mejorar este problema.

Evacuación normal y estreñimiento

Es muy difícil definir cuándo se considera que una persona tiene un ritmo evacuatorio normal y cuándo se considera que es (o que está) estreñida. Esto es así porque la variabilidad de la frecuencia con la que la gente va al baño es muy amplia. Debido a que la mayoría de los adultos realizan más de tres deposiciones por semana, podríamos decir que ése es el ritmo «normal», sin embargo, esto no significa que alguien que mueve el intestino solamente dos veces por semana necesite recibir un tratamiento, sobre todo si esto no representa un problema para él.

Podemos decir que un individuo está estreñado cuando mueve el intestino menos de tres veces por semana, o cuando las deposiciones son duras, o cuando tiene dificultades para evacuar. A veces, la persona estreñida también tiene una sensación de evacuación incompleta o tiene dolor cuando va de cuerpo.

La definición de estreñimiento que hemos planteado nos muestra que hay muchas personas que se consideran estreñidas y en realidad tienen una frecuencia de evacuación normal (por ejemplo, aquellos que van al baño días alternos). Es habitual que estas personas se sientan hinchadas, o molestas, y atribuyan sus quejas abdominales al hecho de no ir de cuerpo todos los días; algunas se alivian si encuentran métodos, dietas o tratamientos para mover el intestino todos los días, mientras que otras no mejoran, incluso si evacuan con mayor frecuen-

cia, lo que indica que muchas veces la frecuencia con la que una persona va al baño no tiene nada que ver con las molestias que la aquejan.

—Mi hermana va al baño todos los días y yo cada dos o tres días. ¿Será para preocuparse?
—¡Para nada! Cada uno tiene su propio ritmo.



La mayoría de las personas que se consideran estreñidas tienen un ritmo evacuatorio normal.