

# ESTREÑIMIENTO

## ¿QUÉ DEBO SABER Y QUÉ DEBO HACER?

GdT SOVAMFiC Atención al Mayor

Hablamos de estreñimiento cuando tenemos una evacuación intestinal infrecuente, dolor con la defecación y/o un esfuerzo defecatorio excesivo. La causa del estreñimiento en los ancianos es múltiple (baja ingesta de fibra o agua, baja movilidad/ejercicio físico, secundario a enfermedades o fármacos,...)

**IMPORTANCIA EN EL ANCIANO:** Es uno de los problemas más frecuentes en personas de edad avanzada. Puede ser ocasional o crónico (si dura más de 6 meses). Puede empeorar la calidad de vida y provocar complicaciones como hemorroides, fisuras anales, hernias o fecalomas (impactación de heces en el intestino).

### CONSEJOS PARA EVITARLO:

- Tome todos los días frutas y verduras (preferentemente crudas), fruta con piel, hortalizas y pan integral. Esta alimentación es rica en fibra y ayuda a retener agua, con lo que las heces serán más fluidas.
- Beba abundantes líquidos, al menos 1.5L (6 vasos) al día. Los líquidos pueden incluir agua, zumos, sopa, té y otras bebidas.
- Coma despacio y mastique bien los alimentos. Procure comer a horas regulares.
- Eduque al intestino: no reprima nunca la necesidad de evacuación, vaya al servicio cuando sienta ganas. Habitúese a ir al servicio a la misma hora, procurando ir con tiempo suficiente y sin prisas.
- Haga ejercicio físico diariamente. Tómese tiempo para andar, ir en bicicleta, hacer gimnasia,...
- Si persiste, consulte con su médico la posibilidad de iniciar un tratamiento con laxantes y buscará la solución más adecuada para su caso. Puede notar un poco de hinchazón abdominal, gases o cólicos al principio de iniciar un tratamiento. Estos síntomas desaparecerán en unas semanas.

**OBJETIVO de evacuación en el anciano:** realizar mínimo una deposición al día, de consistencia blanda (no líquida), sin dolor y sin esfuerzo.

### ALIMENTOS RICOS EN FIBRA:

- ✓ Cereales integrales
- ✓ Verduras (lechuga, brocoli, judías, alcachofas,...)
- ✓ Legumbres (garbanzos, lentejas, alubias,...)
- ✓ Frutas frescas
- ✓ Almendras, pasas
- ✓ Ciruelas pasas, Higos
- ✓ Pan de trigo, centeno
- ✓ Salvado de trigo



**¿CUÁNDO CONSULTAR AL MÉDICO?** Consulte si observa sangre en las heces, pérdida de peso sin hacer dieta, si el problema de estreñimiento persiste más de 3 semanas a pesar de medidas dietéticas, si siente dolor cuando defeca, si hay náuseas o vómitos asociados a escasas deposiciones, si hay un cambio repentino en su forma de ir al baño..



Societat Valenciana de Medicina  
Familiar i Comunitària