

# Me Cuesta Ir Al Baño Regularmente

**ME CUESTA IR AL BAÑO REGULARMENTE** El **estreñimiento** es la dificultad de evacuar la heces, tanto la poca regularidad o la dificultad en hacerlo. Se considera normal una deposición **mínimo cada 3 días**. Es un error importante pensar en la necesidad de evacuar todos los días, lo que provoca angustia u obsesión de no llevar un ritmo. El estreñimiento ocasional no es una enfermedad sino un síntoma. Podemos diferenciar dos tipos de estreñimientos, el **crónico** y el **ocasional**.



**El estreñimiento Crónico:** Lo sufre un 15% de la población más frecuentemente en mujeres y en ancianos, debido al embarazo o a un mal funcionamiento del intestino grueso, recto o ano. También asociado a enfermedades endocrinas como el hipotiroidismo o la diabetes y enfermedades del sistema nervioso central como el Parkinson o la Esclerosis múltiple. Se puede pensar en estreñimiento crónico cuando se notan: Demasiado esfuerzo defecatorio

Heces demasiado duras

Sensación de evacuación incompleta

Sensación de obstrucción o bloqueo anorectal

Necesidad de maniobras manuales para facilitar la evacuación

Menos de tres evacuaciones semanales

**El estreñimiento Ocasional:** Cuando es de pocas semanas hasta algunos meses de duración y puede estar debido a cambios de hábitos de vida, como horarios, costumbres, dietas o viajes. Problemas del intestino grueso, como pólipos, hemorroides dolorosas u otras lesiones del recto. ¿Cómo se puede tratar? Principalmente hay que intentar modificar los hábitos erróneos



que ocasionan este estreñimiento. Aumentar las **fibras** en la dieta, la cantidad de **líquido** que se bebe. Ingerir verduras a ser posibles crudas, legumbres y cereales integrales. Tomar **fruta entera y frutos secos** (aunque hay que controlar el gran aporte energético que tienen) como las ciruelas secas (el alimento estrella para evitar el estreñimiento). Las semillas de lino mezcladas con un poco de yogur para facilitar su ingesta

también ayudan actuando como laxantes. Ensaladas con lechuga, las espinacas y las naranjas. El pan integral y la avena. Se recomienda ingerir de **10 a 15 gramos de fibra** por cada 1000 Kcal ingeridas y beber hasta 2 litros de agua diaria. Mejorar el **movimiento**, hacer ejercicio mejora la motilidad intestinal. Evitar **alimentos que provocan estreñimiento** como el arroz blanco, los plátanos, el huevo cocido, las tostadas, el té negro, zanahorias,... Hay que



intentar volver a tener los reflejos naturales de los intestinos gracias a la dieta por lo que no es muy conveniente abusar ni de laxantes ni de remedios caseros, estas pueden ser soluciones esporádicas. En el caso de los **ancianos** el tratamiento suele ser

diferente ya que muchas veces hay neuro-degeneración entérica lo que afecta a la función epitelial, muscular y gastrointestinal además de unirse otros factores como la inmovilidad física, la dieta inapropiada, deterioro cognitivo, dependencia de actividades básicas aumento del uso de fármacos como los analgésicos con acción anticolinérgica. Por lo que cada tratamiento ha de ser totalmente personalizado. Sobre los diferentes tipos de laxantes, dentro de los vegetales: Laxantes estimulantes

Su mecanismo de acción no está claro. Tradicionalmente se ha considerado que sus efectos eran debidos a una irritación de la mucosa, pero actualmente parece que cobra peso la teoría por la cual al inhibir la producción de mediadores celulares (en concreto, IL-1), **estimulan el peristaltismo intestinal**.

Entre estas especies destacamos:

- **Hojas de aloe** (*Aloe spp.*)
- **Cortezas de cáscara sagrada** (*Rhamnus purshiana* D.C.)
- **Cortezas de frángula** (*Rhamnus frangula* L.)
- **Raíces y rizomas de ruibarbo** (*Rheum spp.*)
- **Hojas, frutos y flores de sen** (*Cassia spp.*)

También podríamos incluir aquí al **aceite de ricino** (*Ricinus communis* L.), rico en triglicéridos de ácido ricinoleico. Sus efectos son drásticos y purgantes, por lo que actualmente apenas se emplea. Los efectos de los laxantes estimulantes tardan en aparecer en unas 8 horas, por lo que se aconseja administrarlos en una única dosis diaria al acostarse, para que los efectos aparezcan a primera hora de la mañana. Las heces producidas tienen consistencia líquida, por lo que se aconseja beber abundante cantidad de agua durante el tratamiento para evitar una deshidratación, sobre todo en ancianos, niños o personas con patologías graves como insuficiencia cardiaca o diabetes.

Estos laxantes no deben emplearse en caso de cuadros que den lugar a una obstrucción intestinal, presencia de enfermedad inflamatoria intestinal, o situaciones en las que la estimulación del peristaltismo pudiera resultar peligrosa, como en apendicitis o perforación intestinal. No se aconseja su utilización durante períodos superiores a 1-2 semanas, ya que pueden producir una pérdida de electrolitos que da lugar a una atonía intestinal, produciendo estreñimiento. Estas especies suelen producir con frecuencia reacciones adversas de naturaleza gastrointestinal, como dolor abdominal, diarrea y espasmos abdominales. Laxantes mecánicos son ricos en **mucílagos u otros polisacáridos** no digeribles, capaces de retener

gran cantidad de agua, hidratando las heces. Además aumentan el volumen de las mismas, estimulando el peristaltismo. Podemos citar:



- **Talos de carragaén** (*Chondrus crispus* Stock).
- **Talos de fucus** (*Fucus vesiculosus* L.)
- **Semillas de ispagula** (*Plantago ovata* Forsk.)
- **Semillas de lino** (*Linum usitatissimum* L.)
- **Semillas de zaragatona** (*Plantago psyllium* L.)

Los laxantes mecánicos producen unos efectos ligeros, favoreciendo la defecación al cabo de 3-4 días, y dando lugar a heces normales o como mucho pastosas. Actúan más como reguladores intestinales que como verdaderos laxantes, por lo que parecen especialmente útiles en casos de estreñimiento crónico, en el que el aporte de fibra extra puede regular el tránsito intestinal alterado. Durante el tratamiento se deben ingerir al menos dos litros de agua para mejorar los efectos laxantes. Al igual que otros laxantes, no deben emplearse en caso de obstrucciones

intestinales o situaciones como apendicitis. Los mucílagos son capaces de absorber multitud de medicamentos en su superficie, por lo que podrían interactuar con cualquier medicamento administrado por vía oral. Se recomienda distanciar la toma de mucílagos y la de otro principio activo al menos dos horas. Suelen producir flatulencia y pesadez de estómago al iniciar el tratamiento, situación que revierte al cabo de pocos días. Dentro de este grupo en la farmacia también encontramos la metilcelulosa o la goma Guar Laxantes osmóticos. Los laxantes osmóticos son aquellos que producen la **liberación de agua** hacia la luz intestinal al aumentar la presión osmótica de la misma. Podemos destacar a las **ciruelas** (*Prunus domestica*) y las **flores de hibisco** (*Hibiscus sabdariffa* L.). En la farmacia de este grupo tenemos las sales de magnesio, la lactulosa, el lactitol y el propilenglicol. Laxantes lubricantes son aceites minerales no absorbibles como la parafina líquida aunque también se puede usar el aceite de oliva. Actúan revistiendo la masa fecal **facilitando el tránsito** sobre todo en casos de heces duras, en problemas de heridas o fisuras anales o después de operaciones hemorroidales. Otra solución es el uso de **supositorios de glicerina, enemas y microenemas**. La glicerina actúa de manera que la glicerina atrae higroscópicamente el agua hacia



la zona rectal que hace aumentar el volumen de las heces y a la vez se favorece el reflejo de la defecación, aunque un uso prolongado puede provocar una irritación rectal. Los efectos son por lo general a la media hora de usarlo. En los **niños** la propia forma del supositorio y al encontrar un sólido en el recto estimula el reflejo de la defecación. Los microenemas llevan a la vez estereato sódicos que aumenta el efecto de la glicerina. Los

enemas a su vez aumentan la cantidad de agua en el recto.