



CONSTIPACIÓN tránsito intestinal lento



Tome hora:
610 80 00



Afiliada a Johns Hopkins
Medicine International para programas
de entrenamiento y mejora de calidad



Acreditada por
Joint Commission
International



Acreditada por
Joint Commission
International





CONSTIPACIÓN

¿Qué es la Constipación?

Es un síntoma que se refiere al tránsito intestinal lento y poco frecuente, pero también se describe como una disminución en el peso o volumen de las deposiciones, el esfuerzo defecatorio, la sensación de evacuación incompleta, o la necesidad de enemas, supositorios o laxantes para mantener cierta regularidad en la evacuación.

Alrededor del 80% de la población sufre de constipación en alguna etapa de su vida, y periodos breves de constipación son considerados normales. La creencia errada que se debe presentar al menos un movimiento intestinal al día ha llevado al abuso en la ingesta de laxantes.

El tránsito intestinal es afectado por la dieta. Una dieta promedio incluye 12 a 15 gramos de fibra al día. Aumentando el consumo de fibra y agua se logra mejorar el tránsito intestinal. El ejercicio también es beneficioso para el tránsito intestinal.

¿Cuál es su causa?

Pueden haber varias causas y a veces coexistir, pero los principales factores son:

- Consumo inadecuado de fibra y líquidos
- Vida sedentaria



¿Pueden los medicamentos causar constipación?

Sí, muchos medicamentos, incluyendo los analgésicos, antidepresivos, ansiolíticos, medicamentos para la hipertensión arterial, diuréticos, suplementos de hierro y/o calcio y antiácidos que contienen aluminio pueden causar o empeorar una constipación previa.

Además, algunos pacientes que no son constipados, ingieren laxantes para presentar deposiciones diarias, resultando posteriormente con una constipación verdadera por abuso de laxantes.

¿Cuándo debo consultar al médico?

Cualquier cambio persistente en el hábito intestinal, ya sea una disminución o aumento en la frecuencia o tamaño de las deposiciones, o dificultad para evacuar, deben ser analizados por un coloproctólogo.

Cuando la constipación persiste por más de tres semanas.

Si aparece sangre en las deposiciones, se debe consultar lo antes posible.

¿Cómo se determina la causa?

La constipación puede tener muchas causas que se deben identificar para que el tratamiento sea lo más específico y simple posible. Primero, el médico debe descartar una causa anatómica o estructural, como una estrechez o tumor en el colon.

Usualmente, el tacto rectal es el primer examen, ya que es simple y provee bastante información para descartar algunas causas de constipación.

La colonoscopia, coloclisis y/o un enema baritado ayudan a excluir condiciones serias que causan constipación, como pólipos, tumores o enfermedad diverticular. De esta manera, el tratamiento se dirige a corregir el problema de fondo.

Otros exámenes pueden identificar problemas funcionales. Por ejemplo, el tiempo de tránsito colónico con marcadores radiopacos, donde el paciente ingiere una cápsula que contiene unos pequeños anillos, visibles bajo los rayos X. Posteriormente, se toman radiografías seriadas, lo que permite definir cómo está funcionando la musculatura del colon.

Otros estudios evalúan la función del ano y el recto, como la manometría anorrectal o la defecografía.

En muchos casos no se logra identificar la causa específica de la constipación, denominándose a esta idiopática.

¿Cómo se trata?

La mayoría de los pacientes son exitosamente tratados con una dieta rica en fibras, mayor consumo de líquidos y cambios en el estilo de vida. Se recomiendan suplementos de fibra, que además ofrecen una serie de otros beneficios, como disminuir los niveles de colesterol, disminuir el riesgo de desarrollar pólipos colónicos y cáncer de colon y recto, ayudan a prevenir la enfermedad hemorroidal.

Los laxantes, enemas o supositorios deben utilizarse sólo cuando se indican, controlados por un médico.

En casos muy seleccionados, es necesario recurrir a un tratamiento quirúrgico para tratar la constipación. Esto lo determinará un especialista.