



Estreñimiento ¿qué hacer y cómo manejarlo?

La mala alimentación, un estilo de vida sedentario, ansiedad, depresión y el poco consumo de fibra, son tan solo algunas de las causas por las que el tránsito intestinal cambia su funcionamiento de normal a lento.

El tránsito intestinal lento es un problema que hoy afecta a la población con gran frecuencia. Consiste en la dificultad para evacuar los desechos alimenticios de una forma regular, rápida y sin sensaciones molestas. Este padecimiento atenta contra la calidad de vida de las personas, pues no solo se experimenta dolor físico, sino que incide en el desarrollo normal de las esferas social y psicológica del individuo.

Según Renata Cortés, profesional en nutrición y dietética de la Universidad Javeriana de Bogotá, y especialista en nutrición integrativa y holística del Integrative Nutrition Institute de Nueva York, el problema del tránsito intestinal lento se asocia con factores como sedentarismo, ansiedad, depresión, bajo consumo de alimentos fuentes de fibra, la toma de fármacos tales como diuréticos, antidepresivos, antihistamínicos, antiespasmódicos, entre otros; y enfermedades crónicas como la diabetes e hipotiroidismo.

Además, al parecer este problema del aparato digestivo suele hacerse presente más en mujeres que en hombres. “Las mujeres solemos estar más expuestas a cambios emocionales que los hombres, lo que puede significar una mayor tendencia a sufrir este tipo de complicaciones, aunado a esto, encontramos el desarrollo de los múltiples roles: mamás, esposas, profesionales exitosas; todo esto suele causar mucho estrés y también afecta”, argumenta la doctora Cortés.

Para Carolina García, de 20 años, y quien padece de este problema desde hace dos años, todo el proceso ha sido una complicación. “Debo tener mucho cuidado con los alimentos, y la dieta es rigurosa. Ha sido duro para mí porque si quiero comer fuera de casa corro el riesgo de encontrarme con preparaciones grasosas o condimentadas, y eso sería terrible, pero si quiero mejorar es algo que debo asumir”.

Junto con el colon irritable, el tránsito intestinal lento es uno de los trastornos digestivos funcionales más comunes. Se estima que seis de cada diez colombianos padecen una de estas alteraciones, según el Mapa de Trastornos Digestivos, de la Organización Mundial de Gastroenterología.



Pero, ¿cómo solucionarlo?

María Caicedo Carabalí, de 35 años, padece de problemas de tránsito intestinal lento desde hace varios años, y desde entonces se encuentra en una lucha constante con ello. “He recurrido a múltiples mecanismos para tratar de regularme. Por años he consumido muchas fibras, de aquellas que venden en las tiendas naturistas, y lo que siempre se recomienda: avena en hojuelas, frutas como papaya, piña y pitaya, remedios caseros, laxantes y demás, y aunque todo funciona bien al principio, mi organismo se acostumbra a estos productos, y todo este padecimiento regresa.”

Por complejo que parezca, el problema del tránsito intestinal lento tiene solución. Esta les permitirá a las personas llevar una vida normal y sin molestias.

“Lo más recomendable para solucionarlo es una mezcla de alimentación alta en fibra soluble e insoluble (cinco porciones al día entre frutas y verduras), consumo de cereales de grano entero, productos integrales y granos o leguminosas; realizar ejercicio de manera regular, consumir 2 a 3 litros de agua por día, fortalecer el aspecto emocional y espiritual para reducir el riesgo de depresión y el estrés”, comentó la doctora Renata Cortés.

Existen, además, tratamientos con los que es posible iniciar el proceso de regulación de las actividades digestivas del cuerpo.

“Desde mi especialidad, lo primero que se hace con este tipo de problemas es desintoxicar el cuerpo, es decir, limpiarlo de todas las toxinas que están recirculando y que no dejan que el intestino funcione como debe ser.

Después, es necesario volver a montar la flora intestinal, esto se logra a través de los probióticos, (bacterias que ayudan a que el intestino tenga un tránsito normal) y finalmente, el reto está en que el paciente haga cambios de hábitos alimenticios y de vida, para que comience a ver cambios notorios en su cuerpo”. Así explica el doctor Luis Carlos Rebolledo, médico de la Universidad Libre, dedicado a la medicina alternativa

Cabe resaltar que este tipo de trastornos pueden ser prevenidos desde edades tempranas, y para ello es vital establecer muy buenos hábitos alimentarios desde la misma transición de leche materna hacia los alimentos sólidos.



También es importante la realización de actividad física, un muy buen consumo de agua pura, reducir al máximo el suministro de comida pobre en fibra, con alimentos tales como hamburguesas y pizzas. Además de practicar buenos hábitos intestinales, es decir, por ejemplo, realizar la deposición siempre a la misma hora, en horas de la mañana.

Finalmente, la voluntad y el deseo de llevar una mejor calidad de vida son determinantes. “Todo tratamiento funcionará de manera óptima si el paciente quiere, pues en estos casos, la mejor disposición que se tenga hacia ello será un factor definitivo para tener éxito en cualquier proceso para llevar cualquier enfermedad”, dijo Rebolledo.

Póngase alerta si presenta estos síntomas

Se define a una persona que padece tránsito intestinal lento si cumple con dos de los siguientes síntomas en el último año y por al menos tres meses:

Menos de tres (3) deposiciones a la semana.

Heces duras en más del 25 % de las evacuaciones.

Sensación de evacuación incompleta en más del 25% de las excreciones.

Esfuerzo excesivo en más del 25% de las deposiciones.

Estreñimiento infantil

Los factores que pueden asociarse con el estreñimiento infantil son, en los lactantes, el destete y el inicio de la ablactación (proceso en el que se introducen de manera progresiva alimentos distintos a leche materna).

En preescolar, las dificultades durante el entrenamiento del control de esfínteres; en los escolares, el ingreso a la escuela, la retención de la evacuación por la prohibición para ir al baño; problemas emocionales y cambios de ambiente, así como la poca ingesta de fibra y agua en la dieta.

“Lo que sucede con los niños es que los problemas digestivos se asocian a parásitos y demás, pero cuando se llega a profundidad en ello nos damos cuenta de que el niño hace deposición cada dos o tres días, que consume mecato y dulces en grandes cantidades, frecuentemente toma leche, ingiere productos con edulcorantes, saborizantes, entre otros, y esto es fatal para ellos”, manifestó el doctor Luis Carlos Rebolledo.



Sala de Prensa

Los síntomas más comunes en estos casos son: dificultad para vaciar de manera completa, periódica, voluntaria y placentera el contenido fecal que almacena el recto; heces duras que en ocasiones generan dolor durante la excreción; pujo excesivo, deposición incompleta, tiempo prolongado para lograrla, o imposibilidad de evacuar a pesar del esfuerzo.

Los especialistas recomiendan para este padecimiento la ingesta de alimentos altos en fibra, el consumo de frutas como naranja, mandarina, zapote, papaya, melón, guanábana, fresa, mango y coco; tomar agua y jugos con poco azúcar. Las mamás deben evitar el suministro a sus pequeños de pan blanco, galletas, ponqués y pasta, que son productos refinados que se absorben totalmente y secan la excreción. Tampoco es recomendable el consumo de chocolate y de alimentos procesados como gaseosas, paquetes o salsas.

Integrante del semillero de periodismo UAO - EL PAÍS

Diario El País. 24 de Enero de 2016, Página C11.