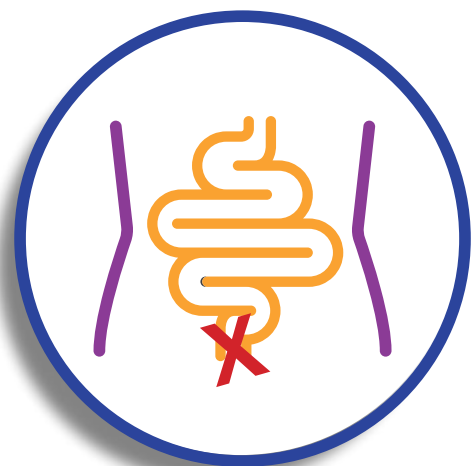


BOLETÍN DE PREVENCIÓN DE LA DDD | ESTREÑIMIENTO



El **estreñimiento** se produce cuando una persona tiene menos de tres deposiciones a la semana y las heces son duras y/o el individuo hace un esfuerzo para evacuarlas. Las personas sanas pueden defecar desde tres veces al día o una vez cada tres días.

No es necesario defecar todos los días y no hay pruebas de que los residuos almacenados en el intestino se absorban y sean malos para la salud. Sin embargo, si hay más de tres días sin defecar, el problema puede empeorar, ya que el contenido intestinal tiende a endurecerse y se vuelve difícil de expulsar. Esto puede causar dolor e incluso pequeños desgarros (fisuras) en el ano (la abertura inferior del intestino), que pueden sangrar o causar más dolor lo que dificulta aún más la evacuación intestinal (Johnson, 2002).

¿Por qué las personas con una discapacidad del desarrollo pueden tener un mayor riesgo de estreñimiento?

- Trastornos degenerativos neuromusculares, como la parálisis cerebral, que alteran la respuesta del sistema nervioso central para la necesidad de eliminación
- Lesiones de la médula espinal o defectos de nacimiento como la espina bífida, que afectan a las respuestas necesarias para la eliminación
- Personas con debilidad muscular, como el síndrome de Down, que carecen de la fuerza necesaria para una adecuada función intestinal
- Personas con problemas de movilidad que carecen del nivel de actividad necesario para ayudar a los intestinos funcionar correctamente
- Dietas que no contengan fibra y líquidos adecuados
- La falta de habilidad para tragar puede dificultar la ingesta de cantidades adecuadas de fibra y líquidos
- Los efectos secundarios de los medicamentos pueden contribuir al estreñimiento. En particular, hay que vigilar estreñimiento en personas que toman antiácidos, anticonvulsivos, antidepresivos, tranquilizantes, suplementos de hierro, medicamentos para el temblor, control urinario, o si el individuo está o si está usando narcóticos u otras sustancias para aliviar el dolor
- Falta de privacidad. La privacidad de privado para ir al baño es importante, tener tiempos regulares y hábitos ayuda a con la facilidad de defecar movimientos intestinales.



Signos y síntomas más comunes del estreñimiento:

- Pequeños grumos de heces duras
- Cualquier sangrado por el ano
- Abdomen duro y sobresaliente
- Heces grumosas como salchichas
- Negarse a comer o beber
- Dificultad para defecar
- Hinchazón o dolor de abdomen
- Vómitos de alimentos digeridos que huelen a heces

El estreñimiento puede provocar impactos fecales

Otros síntomas adicionales son:

- Pérdida de líquido o episodios repentinos de episodios de diarrea acuosa
- Presión en la vejiga/pérdida de control de la vejiga
- Dolor en la parte baja de la espalda
- Latidos rápidos del corazón



Estrategias para prevenir el estreñimiento:



- Dieta rica en fibra (20-35 gramos/día)
- Tiempo adecuado para defecar
- Laxantes bajo supervisión médica
- Postura adecuada
- Ejercicio regular
- Ingesta adecuada de líquidos
- Revisar los efectos secundarios de sus medicamentos como el estreñimiento
- Controlar la frecuencia, la consistencia y el volumen
- Limitar los alimentos sin o con poca fibra (queso, carne, alimentos procesados)

Además de los enfoques enumerados algunos expertos, sugieren que se notifique a un médico si una persona está estreñida durante tres o más días, o según el médico, si el estreñimiento se produce después de comenzar una nueva prescripción, vitamina o suplementos minerales acompañados de sangre en las heces, fiebre y/o dolor abdominal.