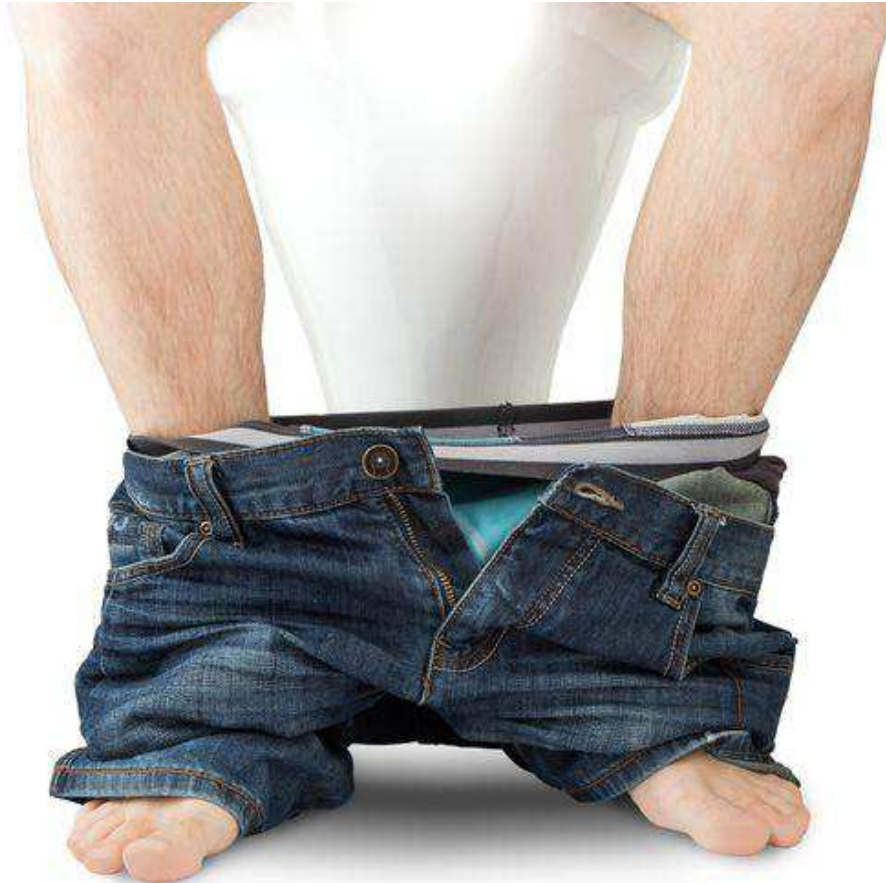


¿Qué dice de nuestra salud el color de nuestras heces?

Te contamos qué indica cada color y si tienes que tomar medidas.

POR GUSTAVO HIGUERUELA 03/08/2019



GETTY IMAGES

A continuación vamos a ponernos algo escatológicos. No, no temas. No vamos a hablar de cacas y de guarradas sin ton ni son. Al revés, estamos aquí para cuidar de el color de las heces pueden hablamos de tu salud, y te pueden ayudar a identificar si estás sufriendo alguna enfermedad, o prevenirla.

Nos hemos puesto en contacto con el Doctor Carlos Suárez, especialista en aparato digestivo del Centro Médico de Enfermedades Digestivas, que nos ha hablado sobre el tema y nos ha aclarado muchas dudas.

¿Por qué las heces presentan diferentes colores?

Las heces representan el producto final de un complejo proceso fisiológico denominado digestión. Este proceso permite al organismo transformar los alimentos ingeridos y obtener los nutrientes, agua y electrólitos que utilizará como fuente de energía para cumplir sus funciones vitales y fabricar, mantener y remodelar las diferentes estructuras corporales. En consecuencia, el color de las heces estará influenciado por lo que se come y por la acción que ejercen sobre lo ingerido diferentes sustancias: bilis, enzimas digestivas pancreáticas e intestinales, e incluso, la nada inestimable actividad de la flora bacteriana colónica.

Las heces tienen una gama de colores. Todos los tonos de marrón, verdes, e incluso amarillos se consideran normales en la gran mayoría de los casos, y sólo en raras ocasiones el color de las heces indica una afección digestiva potencialmente grave.

¿Qué significado tienen los diferentes colores?

Entre los colores de las heces usualmente descritos por los pacientes, figuran: verde, amarillo, marrón, blanquecino, rojo, negro y gris plateado. Los tres primeros mencionados se pueden considerar normales.

El color verde puede reflejar tránsito acelerado del contenido a través del intestino como ocurre en muchas modalidades de diarrea, usualmente banales. También puede ocurrir con el consumo de hojas verdes (acelgas, espárragos, col o espinacas), mezclas de bebidas o helados artificialmente saborizados (sucedáneos del limón).

El color marrón es el habitual y no merece comentario alguno.

El amarillo usualmente puede considerarse normal en heces formadas, aunque en ciertas ocasiones traduce un exceso de grasa en las heces, como en los síndromes de malabsorción, tal es el caso de la Enfermedad Celiaca. Los otros colores mencionados pueden tener gran importancia desde el punto de vista diagnóstico y se comentaran a continuación.

PUBLICIDAD - SIGUE LEYENDO DEBAJO

¿El color de las heces puede ayudar a identificar alguna enfermedad, tanto digestiva como de otro tipo?

El color negro es el habitual del meconio, excremento expulsado por los recién nacidos hasta los 3 primeros días después del parto. En los adultos constituye un verdadero signo de alarma, ya que suele indicar sangrado en el tracto digestivo superior (esófago, estómago, duodeno e intestino delgado, incluso, en colon proximal con tránsito lento), por lo que se debe acudir a un especialista en digestivo lo antes posible. Otro caso es que se hayan consumido productos conocidos por oscurecer las heces (hierro, subsalicilato de bismuto, regaliz) o ingerido alimentos cocinados con alto contenido de sangre animal (morcillas).

El color blanquecino, pálido-amarillento, es común en los primeros días de la lactancia. Luego indica que las heces adolecen de sales biliares y sugiere una obstrucción biliar mecánica (presencia de cálculos en la vía biliar extrahepática; cáncer en las vías biliares; cáncer de páncreas, estrechamiento anormal del conducto biliar, etc.) o un trastorno funcional hepático en la excreción de bilis (hepatitis colestática). Sin embargo, las heces pueden tener este color y no sufrir estas patologías, sino que puede deberse, por ejemplo, al consumo de ciertos medicamentos (altas dosis de antiácidos, antimicóticos).

El color rojo en las heces, sobre todo intenso y brillante, sugiere sangrado digestivo inferior (hemorroides, fisura anal, divertículo sangrante, angiodisplasia, cáncer, enfermedad inflamatoria intestinal, colitis isquémica, etc.) y obliga también a buscar atención médica, que dependiendo de su magnitud, podría ser con carácter de urgencia.

Finalmente, el color gris plata, conocido en medicina como “Signo de Thomas”, sugiere hemorragia digestiva superior en paciente con obstrucción biliar y se considera representativo, pero no exclusivo, de un ampuloma (tumor de la ampolla de Vater) sangrante.

No obstante, ante la repetición de un color anormal de las heces, siempre es recomendable acudir a un especialista en digestivo, para descartar o diagnosticar una patología de forma precoz.