

¿DE QUÉ MODO DEBE ABORDARSE UN ESTREÑIMIENTO CRÓNICO?

RESPUESTA: El término estreñimiento es muy amplio y designa cualquier dificultad para evacuar, incluyendo menos de 3 deposiciones por semana, heces duras, caprinas (en forma de bolitas pequeñas y duras), esfuerzo defecatorio excesivo, sensación de evacuación incompleta (conocida médicamente como 'tenesmo') o necesidad de recurrir a maniobras digitales para vaciar el recto. Algunas enfermedades y los fármacos utilizados en su tratamiento (diabetes, problemas de tiroides, patologías psiquiátricas...) pueden ser la causa de que existan problemas para la defecación normal.

Se considera crónico cuando la situación se prolonga varias semanas. Toda persona con estreñimiento de aparición reciente, especialmente si es persistente y sin causa obvia, debe acudir al médico, ya que el primer paso para corregirlo es un diagnóstico preciso de la causa, además de la importancia para el diagnóstico de otras patologías que, hasta el momento, no se habían presentado.

Para mejorar las evacuaciones, pueden ser de ayuda las siguientes medidas: dieta rica en fibra, ingesta abundante de líquido (2 o más litros de agua al día), ejercicio regular y disminuir el consumo de alimentos astringentes (arroz, zanahoria,

manzana, plátano, banana, limón, membrillo).

Es importante no usar ningún tipo de laxante -ni siquiera de origen vegetal, disponibles en farmacias y herbolarios-, sin prescripción médica, ya que todos pueden producir colon catártico (provocado por el uso excesivo de laxantes sin control médico y que conlleva una disminución de la musculatura del colon), y agravar, a largo plazo, el estreñimiento y condicionar otras molestias.

Una primera opción de tratamiento médico, siempre prescrito por una especialista en aparato digestivo, y que se complementaría con las medidas descritas anteriormente, es recurrir al *Plantago ovata*. Se debería tomar 1 sobre de 3,5 g en 1 vaso de agua diariamente, después de cenar, con un vaso de agua adicional detrás, de forma permanente (todos los días), se haya ido o no al baño. Se trata de un producto que cuenta con décadas de experiencia y su inocuidad para el colon está comprobada.

DR. CARLOS SUÁREZ.

Especialista en aparato digestivo en Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, Madrid (cmed.es).

