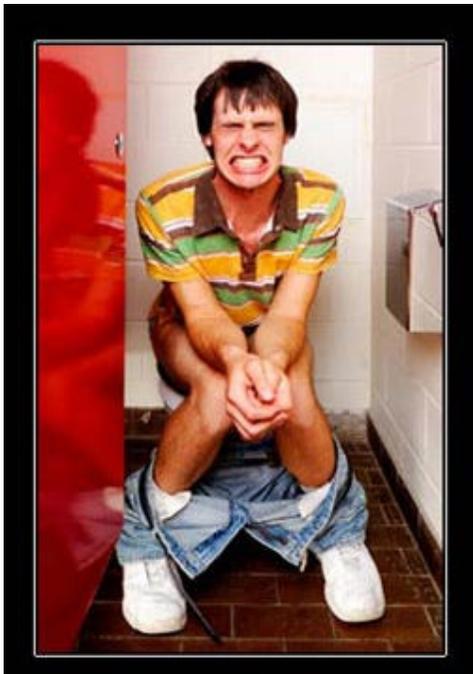


El Estreñimiento o constipación realmente no es una enfermedad, aunque es una de las dolencias más frecuentes en los seres humanos modernos y, sobre todo, en las mujeres quienes no solamente tienen un colon más largo que el de los hombres sino que también son más inhibidas en la realización de sus necesidades corporales, lo que hace que al menos el 25% de las mujeres mayores de 25 años padezcan de estreñimiento.



Sus causas tenemos que encontrarlas en problemas básicamente relacionados con el proceso de educación para la defecación que se lleva a cabo en los tres primeros años de la vida y se asocia con una educación demasiado severa (como se da en algunos países) o demasiado temprana lo que es costumbre en otras latitudes en que los niños son entrenados a usar el retrete antes de caminar.

La defecación es un acto normal y al principio involuntario que se torna en una acción controlada por la voluntad a través de la inhibición del reflejo normal y de la contricción sostenida del esfínter anal externo (que es el voluntario) para poder retener la materia fecal dentro del ano-recto y decidir cuando y en que lugar debe producirse la expulsión de la misma. Este es un proceso normal de aprendizaje en la mayor parte de los animales carnívoros como los perros y los gatos que acostumbran a vivir en madrigueras y que deben mantenerlas limpias por lo que se acostumbran a defecar fuera del sitio donde duermen. Asimismo en los seres humanos esta educación ocurre casi naturalmente cerca de los dos a tres años.



El ano-recto es la porción terminal del intestino y en donde se acumula la materia fecal justo antes de ser expulsada al exterior por el acto de la defecación. Normalmente debe permanecer vacío porque en el acto defecatorio la onda peristáltica o sea la contracción progresiva de la musculatura intestinal hacia delante, acarrea materia desde el resto del intestino grueso, sobre todo de la parte llamada descendente y el sigmoides, para eliminarla al abrirse el esfínter y ayudado por el “pujo” o sea por la contracción de la musculatura abdominal que aumenta la presión en el ano-recto y ayuda a la expulsión.

Por eso las causas del estreñimiento las encontramos en fallas en cada uno de esos mecanismos a saber:  
 Mala educación defecatoria en que se obliga al

niño a retener las heces bien a edades muy tempranas o durante mucho tiempo (aguantar las ganas). Pérdida de la musculatura abdominal anterior y posterior que ocurre en personas con hábitos

sedentarios, que no realizan ejercicio abdominal y tienen hiper-lordosis o sea aumento de la curvatura hacia delante de la columna vertebral con protrusión de la pared abdominal (panzones).

Durante el embarazo en que se producen dos factores importantes:

Dificultad para la contracción de la musculatura abdominal y

Aumento de la presión en la pelvis creando un obstáculo al movimiento intestinal.

En personas mayores es más común el estreñimiento pero se debe a los factores anotados.

Cuando se producen cambios de costumbres, como viajes, diferentes horarios y alimentos extraños para la persona.

Falta de privacidad ya que el acto de defecar debe ser llevado en un ambiente discreto donde la persona no se sienta cohibida o inhibida para realizarlo normalmente.

Ansiedad o nerviosismo como depresión o angustia que son factores que generan impaciencia y hacen que la persona no dedique el tiempo necesario para una defecación saludable y completa en la cual se elimine totalmente el contenido sólido de la porción distal del aparato digestivo acompañado de los gases que se acumulan en todo el tracto intestinal y que causan la llamada flatulencia.

Sedentarismo relacionado con lo anotado arriba.

Dieta con poca fibra y poco líquido lo que produce un volumen menor de materia fecal y, por lo tanto sequedad de las heces que hace más difícil su expulsión.

También las dietas muy altas en proteínas y bajas en vegetales (recordemos que los seres humanos somos omnívoros y no podemos vivir solamente de carne).

Determinadas enfermedades que se asocian con tránsito intestinal lento o interrumpido como es el caso de las llamadas Sub-Oclusiones intestinales de los pacientes operados y que desarrollan adherencias peritoneales que acodan y obstruyen parcialmente el intestino.

Consumo de exceso de cafeína y de alcohol (éste tiene un efecto inhibidor del peristaltismo).

Uso de laxantes, lo cual parece ser paradójico porque los laxantes se dan para combatir el estreñimiento, pero su uso irracional solamente provoca un “aperezamiento” del intestino lo que incrementa el problema.

Abuso del consumo de comidas procesadas o comidas grasosas porque la grasa se absorbe al 100% y disminuye el residuo intestinal.





## Problemas en la circulación sanguínea del colon.

No obstante la gran cantidad de causas que hemos listado, lo más frecuente es que el estreñimiento se deba a mala educación o a factores dietarios o psicológicos y el tratamiento entonces debe dirigirse a una re-educación de los hábitos intestinales. Prácticamente aprendiendo desde cero, como si fuéramos niños pequeños.

El estreñimiento se define como una defecación infrecuente o con esfuerzo, generalmente de heces escasas, secas y duras. La frecuencia defecatoria normal varía entre las personas, desde varias veces al día hasta tres veces a la semana y es un factor cultural, racial y regional, siendo frecuente que los habitantes de países menos desarrollados como en la Amazonia y en el África sub-Sahara, tengan el hábito de defecar varias veces al día expulsando materia fecal muy blanda y abundante dado el alto contenido de fibra de la dieta que consumen y que su educación no ve como un acto vergonzoso la evacuación normal del intestino.

Puede considerarse como un trastorno o una enfermedad según como altere la calidad de vida porque el estreñimiento, o constipación de vientre, significa simplemente que una persona tiene muchas menos evacuaciones al día de lo normal para él o ella. O sea que una persona perteneciente a un país de los llamados ultra-desarrollados como los del norte de Europa, puede considerar normal defecar cada dos o tres días. Otro rasgo del estreñimiento es que el excremento es duro y seco y frecuentemente resulta doloroso expulsarlo. Además de esto la persona sufre de flatulencia y distensión abdominal la cual puede asociarse con aerofagia o sea una tendencia a tragar aire cuando se come o cuando se habla lo cual hace que se sienta "pesada" y llena" y con una sensación muy desagradable provocada por una ampolla rectal (la parte ancha al final del recto) llena de heces que le produce una sensación de disconformidad permanente.

El estreñimiento es tanto causa como consecuencia del llamado COLON IRRITABLE o mejor conocido como COLITIS NERVIOSA. Lo normal es que la persona con estreñimiento tenga también cambios en su humor con alteración de las hormonas cerebrales sobre todo de la serotonina por lo que las personas deprimidas tienden a tener estreñimiento y al mismo tiempo las que son estreñidas tienden a tener tendencias depresivas.

En algún momento de la vida, todas las personas padecen estreñimiento el cual, en la mayoría de los casos dura un periodo corto de tiempo, no es serio y a menudo, es provocado por comidas cargadas de carnes, alimentos procesados o secos y con poca cantidad de fibra. También el encajamiento prolongado, la falta de ejercicio, la ingesta de poco líquido y situaciones de estrés pueden provocar constipación pasajera que generalmente cede espontáneamente cuando la persona regresa a su condición normal. Por ejemplo es frecuente que algunos sean muy vergonzosos en cuanto a defecar en una casa ajena o en un sitio público por lo que, cuando viajan o visitan amigos o familiares, sufren periodos de estreñimiento que, al igual que en el caso anterior, cede espontáneamente y no tiene mayores consecuencias.

## Factores de riesgo relacionados con el

Hay algunas causas de estreñimiento o constipación que se relacionan con enfermedades del aparato digestivo y que pueden resultar hasta mortales como es el caso de la oclusión o sub-oclusión del intestino delgado o grueso la cual puede deberse a causas localizadas dentro del mismo o en los órganos cercanos al interior de la cavidad abdominal.

Entre las causas llamadas intra-intestinales o intrínsecas tenemos los cuerpos extraños como los fecales que se originan en general cuando se encamadan por largo tiempo en que las heces se endurecen al extremo causando una verdadera obstrucción que requiere la extracción mecánica de las mismas. También tenemos tumores que crecen desde la pared del intestino y obstruyen la luz del mismo sobre todo en el intestino grueso y éstos pueden ser benignos como los pólipos o malignos como el carcinoma colónico o rectal. Las causas llamadas extra-intestinales se deben generalmente a las adherencias entre las asas del intestino después de una operación o como consecuencia de una peritonitis o por las hernias en las que un asa de intestino se inserta y se acoda causando la obstrucción parcial o total del movimiento intestinal.



estreñimiento

que se vuelven serias y podrían ser el caso del cual se

intestino mismo

tenemos impactos en personas

Cuando se produce una obstrucción parcial o total el intestino responde con un aumento del peristaltismo o sea de los movimientos de propulsión normales para tratar de vencer la oclusión pero este proceso se agota o se debilita cuando el intestino se dilata importantemente cayendo en lo que llamamos un íleo paralítico o adinámico en que ya no hay movimiento del intestino y las secreciones y gases se acumulan dentro de los intestinos produciendo gran distensión que puede terminar en la perforación o necrosis (muerte celular) del intestino con consecuencias muchas veces mortales.

Medidas para evitar el estreñimiento: (aparte de lo anotado arriba, el estreñimiento normalmente cede con medidas nutricionales y hábitos de defecación adecuados. Algunos procedimientos que pueden emplearse se listan a continuación):

**Dieta rica en fibra vegetal:** Se recomienda comer fruta y verdura unas cinco veces al día. La dieta pobre en fibra es la principal causa de estreñimiento en la población sana.

Ingesta abundante de líquidos, al menos 1,5 litros al día.

Mantener hábitos de comida ordenados y rutinarios como por ejemplo comer siempre a la misma hora, comiendo despacio y masticando bien.

No reprimir el deseo defecatorio.

Defecar tranquilamente sin prisas, procurando que sea en un determinado horario y lugar.  
No forzar la defecación si no hay deseo.  
Realización de ejercicio físico de forma

regular.

Evitar los laxantes, utilizándolos como último recurso y con estricta supervisión médica.

Tratar de incluir en las comidas alimentos fermentados y con bacterias beneficiosas como yogurt, tempeh, sauerkraut y miso.

Incluir en la alimentación licuados de vegetales y frutas con abundante fibra para aprovechar los beneficios de la micronización y acompañarlos de abundante líquido.

Alimentos recomendables para el estreñimiento son todas las frutas como duraznos, frambuesas, naranjas, mandarinas, ciruelas, papaya, mango maduro, anona, guanábana y otras frutas carnosas y fibrosas.

Verduras como el brócoli crudo o muy poco cocido, calabaza, ayote, zucchini, zanahoria, remolacha, calabacines, zapallo, vainicas, espinacas, y otros vegetales poco cocidos o crudos.

Panes integrales, cereales calientes de grano integral como el atol de avena. Frijoles, garbanzos, lentejas, habas, linaza molida, germen de trigo, semillas de girasol.



Tomar suficiente agua y otros líquidos como jugos de frutas y verduras y caldos.

Los laxantes son medicamentos que te ayudarán a evacuar pero también tienen la consecuencia de provocar excitación e irritación del intestino por lo que son contraproducentes la mayor parte de las veces y deben limitarse a casos agudos de corta duración y bajo supervisión médica.

Remedios caseros para el estreñimiento

Excelentes laxantes naturales resultan ser las ciruelas e higos tanto en forma natural como preparados en jarabes y compotas, el caldo de una col o un zumo de zanahorias incluyendo la fibra o broza, también puede aliviar el estreñimiento, así como unos albaricoques crudos con un miel o yogurt. También son beneficiosos el ruibarbo, cocido a fuego lento con miel natural o jarabe de maple y las fresas que tienen un suave efecto laxante.