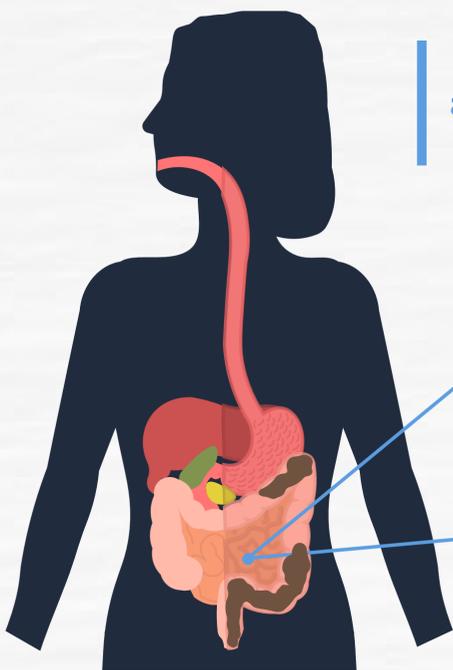


ESTREÑIMIENTO

Se trata de una afección que se presenta al tener dificultad al momento de realizar una evacuación intestinal.



Los síntomas del estreñimiento incluyen:

- Dificultad para evacuar o poca frecuencia
- Heces duras y grumosas
- Dolor abdominal
- Calambres, fiebre y vómito

Es común experimentar estreñimiento por poco tiempo, pero esa condición también puede convertirse en un padecimiento crónico.

Hay 3 categorías de estreñimiento:

Primaria: No existe una causa médica subyacente y está asociada en gran medida con factores del estilo de vida, como la falta de ejercicio, hábitos alimenticios, o deshidratación.

Secundaria: Es causada por afecciones fisiológicas como la diabetes o la parálisis cerebral; los cambios hormonales, también juegan un papel importante como el embarazo, menopausia.

Por afección iatrogénica: Causada comúnmente por efectos secundarios de algunos medicamentos.

Escala de Bristol :



Entre los factores externos que pueden generar estreñimiento pueden ser:

- Algunos factores en el ambiente pueden aumentar la probabilidad de estreñimiento.
- Así como aguantarse las ganas de utilizar el baño.
- Los cambios en su cuidado o entorno pueden afectar negativamente los hábitos intestinales.
- El uso de instalaciones inadecuadas para ir al baño, así como la falta de privacidad o su uso excesivo.



Si el estreñimiento no es tratado de manera oportuna puede llevar a problemas más complejos, como el sangrado rectal, resultado de fisuras anales, hemorroides o prolapso rectal.



Por su parte el estreñimiento crónico puede ocasionar severos desgastes de forma física e incluso psicológica en la persona que lo padece.

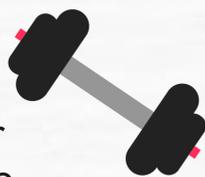


Tratamiento:

Aumentar la hidratación.



Realizar ejercicio.



Establecer horarios y rutinas para ir al baño.



Mantener una dieta equilibrada y rica en fibra.



Mejorar la posición al momento de evacuar.



* Laxantes más populares entre los mexicanos.

Laxantes: Necesarios si los cambios en el estilo de vida no son suficientes. Los más populares son aquellos de origen natural, ya que si bien al igual que los laxantes químicos no deben ser usados a largo plazo, tienen la ventaja de no crear hábito y ser más amigables con el tracto intestinal.

FUENTES:

Gráfica Bristol Wikipedia.
<https://www.gov.uk/government/publications/reasonable-adjustments-for-people-with-learning-disabilities/constipation>



www.enconsumo.com

CONSUMO.com