

## ¿Por qué más mujeres que hombres tienen problemas de estreñimiento?

› Los mejores consejos son consumir más agua y más fibra, y evitar ‘aguantarse las ganas’

Irene Rodríguez irodriguez@nacion.com

¿A qué se debe el estreñimiento? ¿Cómo prevenirlo? ¿Cómo “quitárselo” cuando se presenta? ¿Y por qué lo padecen más mujeres que hombres? Este tema puede parecer cotidiano, porque todas las personas lo han tenido en algún momento, pero también puede ser señal de algún problema digestivo mayor.

Para abordar este tema, pedimos la guía del gastroenterólogo Jorge Sandoval Montero y usamos datos

de organismos internacionales sobre salud digestiva.



**Si el estreñimiento se vuelve crónico, puede provocar problemas mayores como hemorroides y fisuras anales.**

El estreñimiento tiene varias características, explica Sandoval. Una de ellas es la disminución en la frecuencia de las deposiciones y la pérdida de hidratación de las heces, lo que dificulta el proceso de ir al baño, pues las heces se vuelven más duras y eso demanda un mayor esfuerzo para expulsarlas.

Como indica el especialista, el colon se encarga de retener agua. Si las heces pasan por el intestino de forma muy lenta, estas se deshidratan y se ponen duras. “Como una piedra, en algunos casos”, ilustró Sandoval.

De acuerdo con los Institutos de Salud de Estados Unidos (NIH, por sus siglas en inglés), estos son los síntomas del estreñimiento.

- Menos de tres evacuaciones a la semana.
- Heces duras, secas o grumosas.
- Dificultad o dolor para evacuar las heces.
- Sensación de que la evacuación no fue completa.

Un episodio aislado no sería de mayor preocupación y no pasaría de ser un rato incómodo, pero cuando se vuelve crónico y recurrente, es que las personas deberían acercarse a un centro de salud.

Si el estreñimiento se vuelve crónico, puede incluir estas otras manifestaciones, según los NIH:

- Hemorroides.

• Fisuras anales.

• Prolapso rectal: esto se da cuando parte o todo el recto se sale del ano.

• Impactación fecal (cuando las heces no pueden salir por el recto).

### Posibles causas.

A diferencia de las diarreas, que suelen ser respuestas a infecciones con virus, bacterias o intoxicaciones, el estreñimiento funciona de modo distinto en el organismo.

El especialista señaló que las causas pueden ser muy diferentes, porque dependerán del paciente y de su estilo de vida y de si este tiene alguna enfermedad crónica.

En términos generales, hay cuatro

hábitos básicos para evitar el estreñimiento, que deben practicarse en conjunto:

• Mayor consumo de fibra: frijoles, vegetales, frutas, cereales integrales.

• Buena hidratación.

• Actividad física regular.

• No aguantar las ganas de ir al baño.

Sandoval recalcó que la hidratación es muy importante, porque para que el consumo de fibra “haga mejor su trabajo” debe estar acompañado de una buena ingesta de líquido.

“Si no hay hidratación, lo que sucede es que la fibra genera un bolo

y ese bolo se puede deshidratar si uno no consume suficiente líquido, lo cual podría empeorar el problema”, explicó.

La actividad física, por su parte, ayuda a la persona a tener una mejor digestión, con evacuaciones más fluidas y heces de una consistencia adecuada. La actividad física estimula el movimiento del intestino.

Por el contrario, el sedentarismo puede provocar que las heces “se vayan estancando”, comentó el gastroenterólogo. Es decir, hace que el colon elimine el agua de las heces, las deshidrate y las vuelva duras.

Aguantar las ganas de ir al baño, es decir, los hábitos retencionistas, también aumentan las probabilidades de estreñimiento.

Esta es una de las razones por las cuales este padecimiento resulta más común en las mujeres. Culturalmente, muchas de ellas evitan los baños públicos o prefieren hacer sus necesidades en casa, por lo que son más proclives al síndrome de intestino irritable, y uno de los síntomas es el estreñimiento, afirmó el gastroenterólogo.

Sin embargo, hay excepciones, como algunas enfermedades crónicas.

Muchos de estos son problemas gastrointestinales, pero también afectaciones de la tiroides, como el hipotiroidismo, hacen que el proceso digestivo se haga más lento y aumente el riesgo de estreñimiento.

Igualmente, hay ciertos medica-

mentos que pueden producir episodios de estreñimiento, como ciertos antidepresivos o tratamientos para el dolor.

### ¿Qué hacer?

Si es un episodio aislado, los consejos van relacionados con los cuatro hábitos: consumo de fibra, hidratación, actividad física y evitar aguantar las ganas de ir al baño.

Los eventos generalmente se resuelven por sí mismos, puede ser difícil para la persona, pero una vez que pueda evacuar las heces, se sentirá mejor.

Algunos téis, como los de manzanilla, pueden aliviar las molestias.

Antes de tomar algún medicamento,

consulte a un médico, aun cuando sean de los que venden en el supermercado.

Ahora bien, si estos episodios se vuelven frecuentes y no mejoran ni con cambios en la alimentación, mayor hidratación o actividad física, es el momento de visitar a un médico para descartar problemas más serios. Uno de estos podría ser cáncer de colon, advirtió Sandoval.

Hay otras señales de alarma, como pérdida de peso en poco tiempo, sangrado en las heces y fiebre.

Si el médico solicita exámenes, estos deben hacerse lo más pronto posible, y si receta medicamentos, hay que tomarlos al pie de la letra.