

Estreñimiento

El estreñimiento se caracteriza por múltiples anomalías que pueden ocurrir con las deposiciones. Estos incluyen anomalías en la consistencia de las heces (con las heces típicamente más difícil en consistencia), frecuencia de movimiento intestinal (los pacientes pueden tener deposiciones menos frecuentes o más frecuentes), la necesidad de esforzarse para tener un movimiento intestinal, mayor cantidad de tiempo para tener un movimiento intestinal y una sensación de evacuación incompleta después de un movimiento intestinal. El estreñimiento puede estar asociado con signos y síntomas, como hinchazón abdominal y dolor abdominal.

La ingesta inadecuada de agua, la ingesta inadecuada de fibra, el ejercicio cardiovascular inadecuado y el efecto secundario de los medicamentos pueden ser factores que contribuyen. Los pacientes pueden tener trastornos médicos que podrían estar contribuyendo incluyendo trastornos neurológicos como la enfermedad de Parkinson. Las anomalías anatómicas como un pólipo, un crecimiento o estrechamiento del colon son menos frecuentes a las causas raras de estreñimiento.

Las medidas que normalmente resultan en la mejora en el estreñimiento incluyen una hidratación adecuada con agua, dieta alta en fibra y ejercicio cardiovascular. En cuanto a una dieta alta en fibra, 25 Para 30 g de fibra por día se recomiendan típicamente. La Clínica Cleveland tiene una guía de alta fibra que recomiendo revisar para obtener información más detallada sobre cómo instituir y mantener una dieta alta en fibra. Cabe destacar que un estudio clínico que evalúa medidas conservadoras para mejorar el estreñimiento encontró que el kiwi verde (comiendo 2 kiwis al día), las ciruelas pasas y Metamucil pueden resultar en una mejora en el estreñimiento. De estos, kiwi verde resultó en la mejora más significativa con la menor cantidad de efectos secundarios como gas intestinal, distensión abdominal y calambres abdominales.

Los alimentos ricos en vitaminas del grupo B, en particular la tiamina o la vitamina B1, también mejoran el estreñimiento. Escriba "alimentos ricos en vitamina B1" en el motor de búsqueda de Internet de su elección para obtener una lista de alimentos que contienen una cantidad significativa de vitamina B1.

En cuanto al ejercicio cardiovascular, se recomienda caminar un mínimo de 155 minutos/semana en total. Cuanto más vigoroso sea el ejercicio cardiovascular, mejor para el estreñimiento, así como para la salud general.

Cuando las medidas anteriores no resulten en la mejora del estreñimiento, considere tomar Metamucil, o cáscara de psyllium, a 1-2 porciones por día con una hidratación adecuada con agua.

También puede considerar el uso de un laxante como MiraLAX a 17 g por vía oral una vez al día. Este medicamento se puede utilizar hasta 34 g, o 2 dosis, dos veces al día. Puede valorar MiraLAX al efecto deseado. Como ejemplo, Miralax se puede tomar 17 gramos una vez cada dos días o cada tercer día con el objetivo de lograr suficientes deposiciones para aliviar diferentes signos y síntomas asociados con el estreñimiento.

Otras formulaciones que han demostrado ayudar incluyen óxido de magnesio (no use óxido de magnesio si tiene antecedentes de función renal anormal o está embarazada) a 400-500 mg una vez al día, Bisadocyl a 5 mg una vez al día y Senna a 8.6-17.2 mg una vez al día.

Las formulaciones recetadas también están disponibles. Si está interesado en una formulación recetada, haga una cita para consultar con el Dr. Crenshaw.

Si tiene alguna pregunta o inquietud con respecto a las recomendaciones anteriores, comuníquese con la oficina del Dr. Ryan Crenshaw al 703-444-4799.