

GUÍA VISUAL PARA PACIENTES: ESTREÑIMIENTO CRÓNICO FUNCIONAL

1. ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es una alteración del tránsito intestinal caracterizada por:

- Evacuaciones poco frecuentes (menos de 3 veces por semana)
- Heces duras, secas o difíciles de expulsar
- Sensación de evacuación incompleta o esfuerzo excesivo

El estreñimiento es **crónico** cuando dura más de 3 meses y puede ser:

- **Funcional:** Sin causa orgánica identificable, muy frecuente.
 - **Secundario:** Asociado a enfermedades (hipotiroidismo, diabetes), medicamentos (opiáceos, antidepresivos), o alteraciones anatómicas.
-

2. Causas y factores de riesgo

- **Baja ingesta de fibra:** La fibra es esencial para aumentar el volumen y suavizar las heces. Dietas con menos de 20 g diarios dificultan el tránsito.
 - **Hidratación insuficiente:** Beber menos de 1.5 a 2 litros de agua al día reduce la hidratación fecal, causando heces duras.
 - **Inactividad física:** El movimiento estimula la motilidad intestinal, y la falta de ejercicio ralentiza el tránsito.
 - **Retención voluntaria del reflejo defecatorio:** Ignorar la necesidad de evacuar con frecuencia puede causar insensibilización y estreñimiento.
 - **Disbiosis intestinal:** Alteración del equilibrio de bacterias beneficiosas en el intestino que afecta la producción de sustancias que regulan la motilidad (como serotonina).
 - **Uso crónico de laxantes o medicamentos como opiáceos, antidepresivos, calcio, hierro:** Estos pueden causar dependencia o enlentecer la motilidad.
 - **Trastornos endocrinos:** Hipotiroidismo, diabetes y otras enfermedades metabólicas disminuyen la actividad intestinal.
 - **Estrés y ansiedad:** Activan el eje intestino-cerebro, alterando la motilidad y secreciones intestinales.
 - **Edad avanzada:** El envejecimiento suele asociarse a menor movilidad y cambios en la función digestiva.
 - **Embarazo:** Cambios hormonales y presión uterina pueden afectar la motilidad intestinal.
-

Consecuencias graves de no tratar el estreñimiento

- **Impactación fecal:** Acumulación de heces duras y compactas que pueden obstruir el colon.
 - **Fisuras anales:** Pequeñas heridas dolorosas en el ano por el paso de heces duras.
 - **Hemorroides:** Inflamación y dilatación de venas en el recto por el esfuerzo repetido.
 - **Prolapso rectal:** Descenso o salida parcial del recto hacia el exterior.
 - **Disfunción del suelo pélvico:** Puede derivar en incontinencia o dificultad para evacuar.
 - **Aumento de toxinas intestinales:** Retraso en la eliminación fecal puede aumentar absorción de sustancias tóxicas y provocar inflamación sistémica.
 - **Alteraciones emocionales:** Ansiedad, estrés y disminución de la calidad de vida por molestias constantes.
 - **Mayor riesgo de diverticulitis:** Inflamación de pequeñas bolsas en el colon por presión prolongada.
 - **Riesgo de obstrucción intestinal:** En casos severos.
-

3. Alimentos que empeoran el estreñimiento

- Harinas refinadas (pan blanco, pasta común): Poca fibra y alto índice glucémico, empeoran la función intestinal.
 - Frituras y alimentos ultraprocesados: Ricos en grasas trans y aditivos, irritan y enlentecen la motilidad.
 - Chocolates y golosinas altas en grasa: Pueden dificultar la digestión y ralentizar el tránsito.
 - Quesos curados y productos lácteos altos en grasa: Provocan mayor endurecimiento de las heces.
 - Carnes rojas y embutidos: Poca fibra y alta en grasas saturadas.
 - Exceso de cafeína y bebidas energéticas: Pueden deshidratar y alterar el equilibrio intestinal.
 - Alcohol: Deshidrata y altera la motilidad y microbiota.
-

4. Fitoterapia con evidencia científica

- **Cassia angustifolia (senna):** Laxante estimulante del peristaltismo, eficaz pero no debe usarse de forma crónica para evitar dependencia.
 - **Plantago ovata (psyllium):** Fibra soluble que aumenta volumen y mejora el tránsito; actúa también como prebiótico, favoreciendo bacterias beneficiosas.
 - **Aloe vera:** Laxante suave y regenerador mucoso, ayuda a la inflamación intestinal.
 - **Rheum palmatum (ruibarbo):** Efecto laxante y antiinflamatorio.
 - **Cáscara sagrada:** Estimulante colónico, recomendable solo para uso corto.
-

5. Probióticos con respaldo clínico

Cepas con estudios en humanos que mejoran la frecuencia y calidad de las evacuaciones:

- **Bifidobacterium lactis HN019:** Incrementa el número de deposiciones y mejora la consistencia [Am J Clin Nutr. 2014].
- **Lactobacillus casei Shirota:** Mejora la frecuencia de defecación y calidad de vida [Neurogastroenterol Motil. 2015].
- **Bifidobacterium breve:** Eficaz en niños y adultos para aliviar síntomas [Pediatr Int. 2020].

Mecanismos de acción:

- Producción de serotonina (5-HT), clave en la regulación de la motilidad intestinal.
- Fermentación de fibra para producir ácidos grasos de cadena corta (SCFAs), que estimulan contracciones musculares.
- Mejora del equilibrio bacteriano que favorece un ambiente intestinal saludable.
- Aumento de la hidratación fecal y volumen.

6. Nutrientes esenciales para el tratamiento

- **Fibra dietética (soluble e insoluble):** Fundamental para aumentar el volumen fecal y facilitar su expulsión. Se recomienda 25-30 gramos diarios.
- **Magnesio (óxido o citrato):** Actúa como osmótico, relajando la musculatura intestinal y atrayendo agua a las heces. Dosis usual 300-500 mg/día.
- **Vitamina D:** Influye en la función neuromuscular intestinal y en la microbiota [Nutrients. 2020].
- **Omega-3:** Reduce inflamación intestinal y mejora la salud de la mucosa.
- **Agua:** Hidratación adecuada es esencial, mínimo 2 litros diarios para facilitar el tránsito.

7. Esquema terapéutico natural

Componente	Dosis	Duración	Beneficios principales
Bifidobacterium lactis HN019	1–2 x 10 ⁹ UFC/día	8 semanas	Aumenta frecuencia y mejora consistencia
Psyllium (Plantago ovata)	5–10 g/día con abundante agua	Permanente	Fibra soluble, mejora tránsito
Magnesio citrato	300–500 mg/día	Según respuesta	Estimula motilidad
Omega-3 (EPA/DHA)	1000–2000 mg/día	3–6 meses	Reduce inflamación intestinal
Vitamina D3	2000 UI/día	3 meses	Mejora función neuromuscular

💡 8. Recomendaciones adicionales y estilo de vida

- 🧑 Ejercicio diario: 30 minutos ayudan a estimular el peristaltismo intestinal.
 - 🕒 Rutina para ir al baño: Intenta evacuar a la misma hora todos los días.
 - 🍴 Comer despacio y masticar bien: Facilita digestión y motilidad.
 - 😌 Manejo del estrés: Técnicas como meditación, respiración profunda y yoga regulan el eje intestino-cerebro.
 - 🚫 Evitar laxantes químicos crónicos: Pueden causar dependencia y empeorar el problema.
 - 🛌 Dormir bien: El descanso adecuado contribuye a la función intestinal normal.
-