



Educación para el paciente: Estreñimiento en adultos (Conceptos Básicos)

[Redactado por los médicos y editores de UpToDate](#)

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es un problema común que dificulta la evacuación. Las evacuaciones podrían:

- Ser demasiado duras
 - Ser demasiado pequeñas
 - Ser difíciles de evacuar
 - Suceder menos de tres veces por semana
-

¿Cuáles son las causas del estreñimiento?

El estreñimiento puede aparecer a causa de:

- Efectos secundarios de algunas medicinas
 - Una dieta deficiente
 - Enfermedades del sistema digestivo ([figura 1](#))
-

¿A qué otros síntomas debo estar atento?

Estos síntomas podrían indicar un problema más grave:

- Sangre en el sanitario o en el papel higiénico después de evacuar
- Fiebre
- Pérdida de peso
- Debilidad

¿Hay algo que pueda hacer por mi cuenta para evitar el estreñimiento?

Sí. Pruebe las siguientes alternativas:

- Consuma alimentos que tengan mucha fibra, por ejemplo, frutas, verduras, jugo de ciruelas pasas y cereales ([tabla 1](#)).
- Beba mucha agua y otros líquidos.
- Cuando sienta ganas de ir al sanitario, hágalo; no aguante.
- Tome laxantes. Son medicinas que facilitan las evacuaciones. Algunas son píldoras para tragar; otras se colocan en el recto. Estas últimas se llaman “supositorios”.

¿Debo consultar a un médico o enfermero?

Consulte a su médico o enfermero si:

- Sus síntomas son nuevos y anormales para usted
- No evacua por varios días
- El problema aparece y desaparece, pero dura más de tres semanas
- Siente mucho dolor
- Tiene otros síntomas que también le preocupan (por ejemplo: sangrado, debilidad, pérdida de peso o fiebre)
- Otras personas en su familia han tenido cáncer colorrectal o enfermedad intestinal inflamatoria

¿Debo hacerme alguna prueba?

Su médico o enfermero decidirá qué pruebas debe hacerse según su edad, otros síntomas y su situación personal. Hay muchas pruebas, pero tal vez no necesite ninguna.

Estas son las pruebas más comunes que los médicos utilizan para determinar la causa del estreñimiento:

- Examen rectal – El médico observa la zona exterior del ano. También introduce un dedo para explorar el interior de la abertura.

- Una sigmoidoscopia o colonoscopia – En estas pruebas, el médico introduce un tubo delgado en el ano. Luego, desplaza el tubo hasta el interior del intestino grueso. El intestino grueso también se llama colon. El tubo tiene una cámara integrada que le permite al médico ver el interior de los intestinos. En estas pruebas, el médico también puede tomar muestras de tejido para analizarlas con el microscopio ([figura 2](#)).
- Radiografías o resonancia magnética nuclear – Permiten crear imágenes del interior del cuerpo.
- Estudios de manometría – La manometría le permite al médico medir la presión en varios puntos dentro del recto. Puede ayudar al médico a determinar si los músculos que controlan las evacuaciones están funcionando correctamente. La prueba también muestra si el recto de la persona puede sentir normalmente.

¿Cómo se trata el estreñimiento?

Eso depende de la causa del estreñimiento. En primer lugar, el médico le dirá que consuma más fibra y beba más agua. Si eso no ayuda, es posible que el médico recomiende:

- Medicinas para tragar o colocar en el recto
- Cambiar las medicinas que está usando para tratar otros padecimientos
- Un tratamiento llamado "enema" – En este tratamiento, el médico o enfermero introduce agua en el recto. También es posible que utilice una herramienta fina para ayudar a despedazar las evacuaciones que todavía están dentro del intestino.

Además, usted mismo podría hacerse los enemas en su casa. Los enemas pueden ser solo de agua, o pueden tener una medicina que ayude con el estreñimiento.

- Biorretroalimentación – Esta es una técnica que le permite relajar los músculos para que pueda empujar y eliminar las evacuaciones.

¿Se puede prevenir el estreñimiento?

Puede disminuir las posibilidades de tener estreñimiento nuevamente:

- Al mantener una dieta con alto contenido de fibra ([tabla 1](#))
- Al beber agua y otros líquidos durante el día
- Al ir al sanitario a la misma hora todos los días

Más información sobre este tema

[Educación para el paciente: Hemorroides \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Diarrea en adolescentes y adultos \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Dieta con alto contenido de fibra \(Conceptos Básicos\)](#)

[Educación para el paciente: Síntomas del embarazo \(Conceptos Básicos\)](#)

[Patient education: Constipation in adults \(Beyond the Basics\)](#)

Todos los artículos se actualizan a medida que se descubre nueva evidencia y culmina nuestro [proceso de evaluación por homólogos](#)

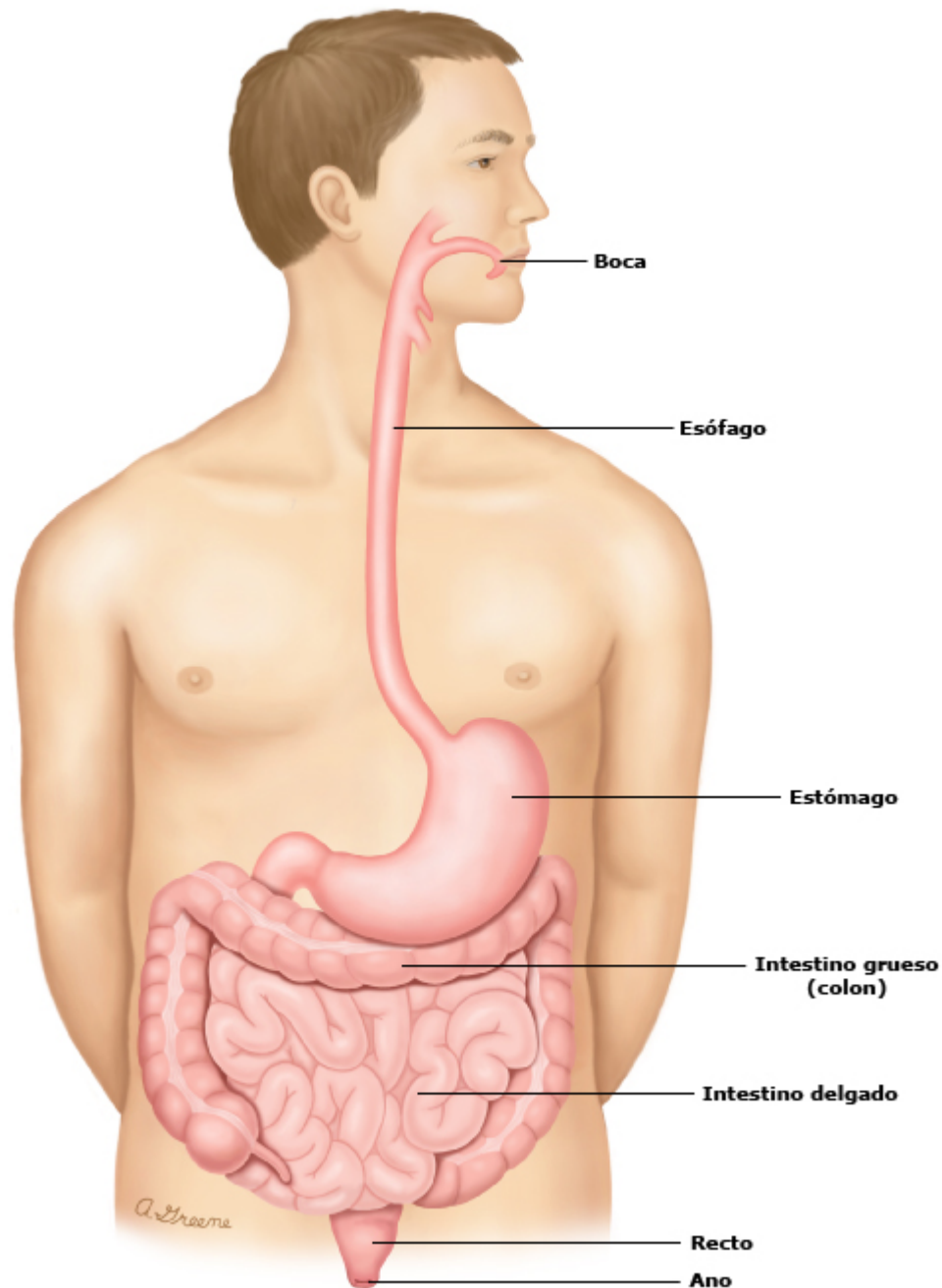
Este artículo se recuperó de UpToDate el: Mar 27, 2021.

El contenido del sitio Web de UpToDate no tiene por objeto sustituir la opinión, el diagnóstico o el tratamiento médico, ni se recomienda que los sustituya. Siempre debe pedir la opinión de su médico personal o de cualquier otro profesional de atención médica con respecto a cualquier pregunta o padecimiento médico que pueda tener. El uso de este sitio web se rige por los [Términos de uso de UpToDate](#) ©2021 UpToDate, Inc. Todos los derechos reservados.

Artículo 15385 Versión 7.0.es-419.1

GRÁFICOS

Sistema digestivo



En esta imagen se observan los órganos del cuerpo que procesan los alimentos. Juntos, estos órganos se llaman "sistema digestivo" o "tracto digestivo". A medida que los alimentos pasan por este sistema, el cuerpo absorbe nutrientes y agua.

Gráfico 66110 Versión 4.0.es-419.2

Cantidad de fibra en diferentes alimentos

Alimentos	Porción	Gramos de fibra
Frutas		
Manzana (con cáscara)	1 manzana mediana	4.4
Plátano	1 plátano mediano	3.1
Naranjas	1 naranja	3.1
Ciruelas pasas	1 taza, sin semillas	12.4
Jugos		
Manzana, sin endulzar, con ácido ascórbico agregado	1 taza	0.5
Pomelo, blanco, enlatado, endulzado	1 taza	0.2
Uva, sin endulzar, con ácido ascórbico agregado	1 taza	0.5
Naranja	1 taza	0.7
Verduras		
Cocidas		
▪ Frijoles verdes (habichuelas)	1 taza	4.0
▪ Zanahorias	1/2 taza, cortadas	2.3
▪ Arvejas	1 taza	8.8
▪ Papa (horneada, con cáscara)	1 papa mediana	3.8
Crudas		
▪ Pepino (con piel)	1 pepino	1.5
▪ Lechuga	1 taza, cortada	0.5
▪ Tomate	1 tomate mediano	1.5
▪ Espinaca	1 taza	0.7
Legumbres		
▪ Frijoles cocidos, enlatados, sin sal agregada	1 taza	13.9
▪ Frijoles, enlatados	1 taza	13.6
▪ Frijoles de lima (habas), enlatados	1 taza	11.6
▪ Lentejas, hervidas	1 taza	15.6
Panes, pastas, harinas		
Panecillos de salvado	1 panecillo mediano	5.2
Cereal de avena, cocido	1 taza	4.0
Pan blanco	1 rebanada	0.6
Pan de trigo integral	1 rebanada	1.9
Pasta y arroz, cocidos		
▪ Macarrones	1 taza	2.5
▪ Arroz, integral	1 taza	3.5
▪ Arroz, blanco	1 taza	0.6
▪ Fideos (espagueti, comunes)	1 taza	2.5

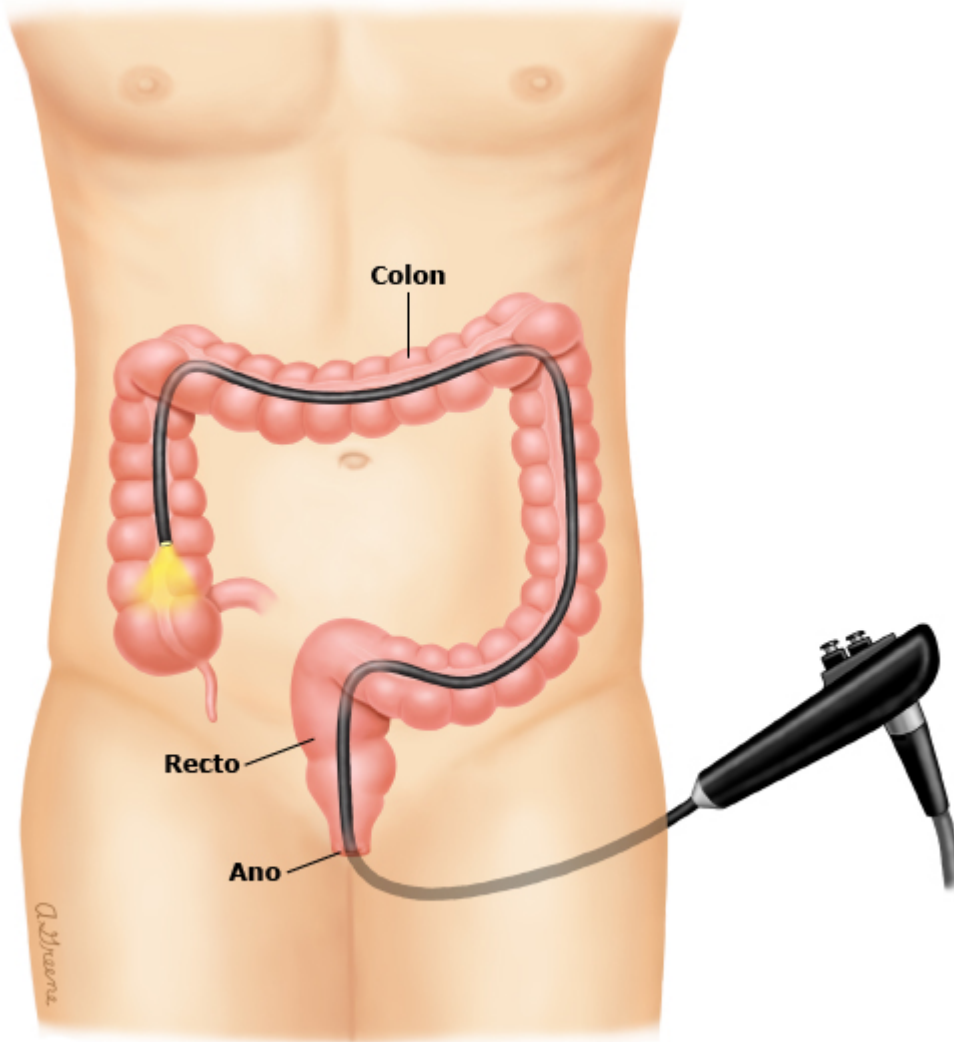
Frutos secos		
Almendras	1/2 taza	8.7
Maní	1/2 taza	7.9

Para saber cuánta fibra y otros nutrientes hay en diferentes alimentos, visite la central de datos de alimentación en el sitio web del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA, FoodData Central).

Datos de: USDA FoodData Central. Disponible en: <https://fdc.nal.usda.gov/> (Consultado el 11 de octubre de 2019).

Gráfico 52349 Versión 6.0.es-419.1

Colonoscopia



Durante una colonoscopia, usted se recuesta de costado y el médico o enfermero le introduce un tubo delgado con una cámara en el ano (desde atrás). A continuación, el médico o enfermero lleva el tubo hasta el recto y el colon. La cámara envía imágenes de video desde el interior del colon a una pantalla de televisión.

There is a newer version of this graphic available in [English](#).

Hay una versión de este gráfico más actualizada disponible en [Inglés](#).

Gráfico 52258 Versión 5.0.es-419.1

