



Su falta de atención deriva en la gravísima **impactación fecal** que afecta al **26 por ciento de las personas de más de 80 años**

Entre el 40 y el 50 por ciento de la población de más de 65 años sufre alta prevalencia de estreñimiento crónico

- Patología de fácil tratamiento, que sin embargo suele acarrear graves problemas por desatención, tabúes, ocultación y prejuicios sociales.
 - Su desatención deriva en la grave impactación fecal.
 - Es más frecuente entre mujeres (en una relación de 3 a 1).
- Es un problema que aumenta con la edad y que lo padece cerca del 60 por ciento de la población española.

La desatención del estreñimiento puede causar graves problemas no sólo digestivos sino cerebrales e incluso el fallecimiento. Y tan importante como su origen e incidencia física es su componente social. Según dejan claro especialistas como el presidente de la Sociedad de Médicos de Residencia (Semer) Alberto López Rocha o los investigadores y especialistas médicos Jordi Mascaró (de Barcelona) y Alfonso Elías (de Bilbao) este tipo de desorden afecta al **40-50 por ciento de personas mayores en España** a tenor de su alta demanda asistencial en consulta médica y se presenta en el 70 al 80 por ciento de los pacientes en situación terminal o en el 90 por ciento de los enfermos tratados con opiáceos. **El porcentaje en la población adulta en general llega al 60 por cien** si a los ancianos se suman otros colectivos, pues como advierte López Rocha, “embarazadas, jóvenes y enfermos crónicos también padecen esta afección en un momento determinado”. El estreñimiento, matiza, “puede ser la manifestación inicial de una patología orgánica” o también originar “accidentes isquémicos cerebrales en pacientes que además de estreñimiento tengan afecciones cerebrovasculares” así como episodios de angina de pecho, arritmias y síncope en el sistema coronario y “por supuesto el agravamiento ante una afección cardiovascular previa en el paciente”. **Una persona es estreñida** cuando repite alguno de los siguientes síntomas durante al menos un año:

realizar dos o menos deposiciones por semana; tener sensación de evacuación incompleta; dolor o molestias y expulsar heces duras y alargadas; todo ello en al menos la cuarta parte de las veces. Un fenómeno físico y patológico explica este experto que “no es una enfermedad en sí mismo, sino síntoma de otros trastornos, por lo que es muy importante consultar con un médico cuando aparece, tanto para su diagnóstico como para su tratamiento” y siempre teniendo en cuenta los tabúes y prejuicios que existen en torno al estreñimiento que hacen muy difícil, entre otras cosas, su debate público para asumirlo con naturalidad. De hecho, añade, “no debe considerarse sólo inherente al envejecimiento” pues, señala, existen multitud de causas que pueden generarlo a cualquier edad, principalmente **la inmovilidad, la dieta, la comorbilidad, los fármacos y la debilidad muscular**. Entre ellos, hábitos dietéticos inadecuados están la escasa ingesta de fibra y líquidos; trastornos funcionales como la depresión, el deterioro cognitivo o el inmovilismo; el uso crónico o abusivo de laxantes “que usados crónicamente producen el efecto adverso”; ciertos fármacos o elementos como el calcio o sus antagonistas, la furosemida y el ibuprofeno; enfermedades digestivas como el hipotiroidismo, alteración de iones o ciertos tipos de diabetes; finalmente enfermedades neurológicas del tipo del parkinson, tumores, esclerosis múltiple, miopatías, amiloidosis y esclerodermia. **Todas son evitables y de fácil solución** con un buen diagnóstico y un tratamiento basado en sencillos hábitos o productos que ni siquiera tienen por qué ser medicinas.

La grave impactación fecal

Una de las **peores y más graves complicaciones para la salud del estreñimiento** es la **impactación fecal o disquecia** que es la acumulación de heces duras en el recto, en el colon o en ambos. Su sintomatología es muy variada y puede manifestarse como malestar general; síndrome confusional agudo; dolor en la parte baja de la espalda si la impactación presiona los nervios sacros o síntomas urinarios si es en los uréteres, vejiga o uretra lo cual produce retención, urgencia miccional o incontinencia urinaria y finalmente problemas cardiacos como taquicardia y fiebre entre otros muchas manifestaciones. Según estudios de la SEMER, la sufren el 52 por ciento de las personas mayores de 65 años con estreñimiento y más concretamente el 26 por ciento de todos los adultos con más de 80 años. De ellos, el 60 por ciento tienen un episodio de impactación fecal 3-4 veces al año que requiere en el 37 por ciento de los casos de la extracción manual, los riesgos que ello implica ello a estas edades.

Medidas y tratamiento

Según López Rocha, “**el estreñimiento puede derivar en impactación fecal** aunque asegura que actualmente, “existen soluciones medicamentosas sin la necesidad de intervenciones” por lo que ante un estreñimiento recomienda “la consulta médica antes de cualquier tratamiento o dieta”. No obstante, entre las medidas que pueden paliar el

estreñimiento existen sencillos elementos naturales y procedimientos higiénicos como la ingesta de determinados alimentos y productos. Principalmente “proveerse adecuadamente de líquidos” y evitar el exceso de ajo, plátanos o zanahoria hervida. Por el contrario tomar evacuadores como el café, kiwis, zumo de naranja o dos vasos de agua –en ayunas y fuera de las comidas- frutos secos, verduras, legumbres y de 25 a 30 gramos de fibra para adultos al día, diferenciando entre fibra insoluble -cereales integrales, piel de la fruta- que capta agua y aumenta el bolo fecal, evitando el estreñimiento y sus complicaciones y disminuyendo el uso de laxantes, aunque las dietas con este tipo de fibra pueden producir flatulencia y diarrea e interferir en la absorción de calcio, hierro y cinc. Por el contrario las fibras solubles –tomate, kiwis, lino- favorecen la absorción de agua, lo que le confiere un efecto antidiarreico, reduce el tiempo de exposición del colon a cancerígenos y ejerce de protector frente al cáncer colorrectal.

La etiología del estreñimiento es multifactorial (Jordi Mascaró)

- Más de 7 millones de españoles sufren alteraciones de movilidad.
- El problema aumenta conforme avanza la edad.
- Es más frecuente en mujeres (3:1)
- La prevalencia en España: entre el 14 y el 29 por ciento.
- Lo padecen entre el 40 y el 50 de los pacientes con enfermedad avanzada.
- Se presenta en el 70 al 80 por ciento de los pacientes en situación terminal.
- Afecta al 90 por ciento de los pacientes tratados con opiáceos.
- El 89 por ciento de los pacientes estreñidos seguían reportándolo a los 14´7 meses de seguimiento.

El tratamiento es trascendental (Mascaró)

- Debe mantenerse un patrón intestinal adecuado mediante dieta, aumento de ingesta de líquidos, ejercicio y revisión del tratamiento médico.
- Es importante la detección precoz de los síntomas y el tratamiento con laxantes orales.

Para evitar la impactación fecal (Mascaró)

- La impactación fecal se produce generalmente con un cuadro de estreñimiento no tratado de forma adecuada.
- El estreñimiento con impactación fecal puede ocasionar complicaciones graves como megacolon, perforación estercorácea, perforación de colon o fístula rectovaginal.
- Se han reportado casos de impactación fecal que derivaron en compresión torácica y taponamiento cardíaco.
- En ocasiones es necesario el tratamiento quirúrgico para la desimpactación.

Más información, gestión de entrevistas o artículos de opinión de los especialistas mencionados:

Tilo Comunicación

Isabel Díaz
Tfno: 667 536 744
direccion@tilomayores.com

Víctor Sariego
Tfno: 639 894 725
vsariego@tilomayores.com