



## Estreñimiento (en adultos)



### Descripción general

Esta afección es un trastorno en el funcionamiento de sus intestinos. Puede convertirse en un problema, a medida que se envejece. El estreñimiento puede relacionarse con la dieta o la rutina diaria. Pero para algunas personas, puede ser señal de un trastorno más grave.

### Causas

Su dieta puede causar estreñimiento. El no ingerir suficiente fibra o líquidos puede provocarla. Puede ser causada por una dieta alta en grasas, azúcar o alcohol, o una dieta baja en calorías. A menudo es un problema para los viajeros. Sus hábitos diarios también pueden causar estreñimiento. La falta de ejercicio e ignorar repetidamente el deseo de mover el intestino pueden causar este problema. Puede ser causado por medicamentos, especialmente los analgésicos que contienen opioides, tales como la morfina o la codeína. El estreñimiento puede tener su causa en una amplia gama de trastornos médicos.

### Síntomas

Los síntomas del estreñimiento pueden incluir calambres y distensión abdominal (inflamación). Es posible que sus heces sean duras y secas. Puede que tenga que esforzarse al ir al baño, y es posible también, que no pueda evacuar sus intestinos por completo.

### Prevención y tratamiento

Usted puede ayudar a evitar el estreñimiento bebiendo mucho líquido e incrementando la cantidad de fibra que consume. Es importante permanecer activo. El ejercicio diario ayudará a que sus intestinos funcionen en forma regular. Trate de mover el intestino todos los días. Trate de hacerlo todos los días a la misma hora. Si estos métodos no ayudan, su proveedor de salud puede recomendarle laxantes o ajustar los medicamentos que está tomando actualmente.