

## Estreñimiento

---

El estreñimiento es definido como el pasaje duro y seco de taburetes con menos frecuencia del hábito usual de paciente. Los pacientes y cuidadores pueden variar en sus evaluaciones de lo que es considerado el estreñimiento. La comodidad de evacuaciones es más importante que la frecuencia para el paciente. La frecuencia varía mucho de persona a persona, por ejemplo varían de tres evacuadas al día a tres evacuadas semanal. El estreñimiento puede ser muy sobrecogedor y puede disminuir la calidad de vida de la persona. Puede dar vergüenza a la persona hablar del estreñimiento.

### Signs and symptoms of constipation

#### Signos y Síntomas de Estreñimiento

- Taburetes secos y duros y estreñarse durante evacuaciones
- Pasaje incompleto de taburetes
- Hinchazón y distensión del estómago
- Calambres, náusea, vómitos y reflujo/ácido

### Prevention & treatment options

#### Opciones de prevención y tratamiento

El objetivo es para el paciente evacuar sin dificultad cada 2-3 días (sin taburetes duros y sin estreñimiento). Evacuar sin esfuerzo es más importante que la frecuencia. **El foco es prevenir el estreñimiento.** Si es posible, la persona debe:

- Tomar 6 - 8 vasos al día. Tomar líquidos calientes después de comer para estimular los intestinos
- Incluir la fibra en su comida, especialmente la fibra natural de las frutas y verduras.
- Sentarse derecho durante y después de comer. Eso ayuda a digerir la comida
- Mantener la actividad física. El caminar ayuda el movimiento de los intestinos (peristaltismo) y ayuda el movimiento de taburetes por el tracto gastrointestinal
- Los pacientes se benefician de la "instrucción" de los intestinos al sentarse en el baño al mismo tiempo todos los días
- El paciente no debe ignorar el impulso de tener taburetes en baños públicos. Mientras más tiempo el taburete permanece en el recto, se pone más seco y más difícil para pasar
- Animar a la persona revelar la lista de todos sus medicamentos al equipo de salud. Muchas medicinas pueden hacer peor el estreñimiento. La lista de los medicamentos incluye todos los medicamentos con receta y los comprados sin receta.

## **Treatment options to manage constipation**

### **Opciones de tratamientos para manejar el estreñimiento**

- Reforzar la importancia de tomar sus laxantes, los descalcificador de taburete y los productos de fibra como dirigida por la receta. Estos medicamentos pueden suavizar los taburetes y aumentar el peristaltismo y hacer mas fácil el pasar los taburetes. Laxantes que forman bulto (Citrucel®/Metamucil®) no son siempre útil porque el movimiento intestinal es disminuido con el uso de los opioides
- Ayude al paciente mantener un registro de estreñimiento. El registro debe incluir:
  - El día y la hora de evacuaciones
  - Consistencia de taburetes (duro, suave, líquido)
  - Síntomas abdominal (hinchazón, distensión, calambres, nausea, vómitos, reflujo, acidez, pasar gas)
  - Problemas pasando taburetes (esforzando, pasaje incompleto de taburete o diarrea, dolor de hemorroides o sangre)

Un ejemplo de un registro de evacuación de HPNA está disponible en

<http://www.hpna.org/DisplayPage.aspx?Title=Patient/Family%20Teaching%20Sheets>  
seleccione Managing Opioid Induced Constipation

## **Constipation caused by opioids**

### **El estreñimiento causado por los medicamentos opioides (como morfina)**

La medicina de opioides (como morfina) alivian el dolor. Los opioides también causan que el peristaltismo vaya más lento y causan lento movimiento en los intestinos. Eso produce el estreñimiento. Hay que tener un plan para prevenir el estreñimiento cuando empieza con los medicamentos opioides. Hay que tomar los laxantes regularmente como esta tomando los opioides. Por ejemplo, si la persona toma los opioides diariamente, también debe tomar sus laxantes diariamente. Combinaciones de laxativos son usados usualmente cuando se trata del estreñimiento

## **Conclusion**

El estreñimiento puede ser muy sobrecogedor y puede disminuir la calidad de vida de la persona. Es importante identificar las situaciones que puedan causar el estreñimiento. El equipo de salud debe colaborar para desarrollar algunas maneras de prevenir y dirigir el estreñimiento.

**REGISTRO de EVACUACION – BOWEL MOVEMENT RECORD**

<p><b>DATE and TIME of BM</b></p> <p><b>El día y la hora de evacuaciones</b></p>	<p><b>CONSISTENCY of STOOL</b></p> <p><b>Consistencia de taburetes</b></p> <p>Ejemplos incluyen; duro, suave, líquido</p>	<p><b>ABDOMINAL SYMPTOMS</b></p> <p><b>Síntomas abdominal</b></p> <p>Ejemplos incluyen; hinchazón, distensión, calambres, nausea, vómitos, reflujo, acidez, pasar gas</p>	<p><b>PROBLEMS WITH PASSING STOOL</b></p> <p><b>Problemas pasando taburetes</b></p> <p>Ejemplos incluyen; esforzando, pasaje incompleto de taburete o diarrea, dolor de hemorroides o sangre</p>

**Las PREGUNTAS O COMENTA PARA EL HOSPICIO Y el EQUIPO PALIATIVO de la SALUD**