

Tratamiento de la constipación, adecuado manejo en el adulto mayor

Treatment of the Constipation, Appropriate Handling in the Elderly

Yoandra Benítez González

Especialista de II Grado en Coloproctología. Asistente. Hospital General Universitario Vladimir Ilich Lenin. Holguín. Cuba.

La constipación constituye un serio problema de salud que afecta a millones de personas en el mundo, consiste en la retención anormal de la materia fecal en el intestino, es muy frecuente y posee carácter funcional; obedece a factores dietéticos, sociales y emocionales¹. Se observa en personas sedentarias que ingieren poco líquido y consumen alimentos con poca fibra dietética. También, puede ser consecuencia de enfermedades en tiroides, hígado, vesícula, o de condiciones como la menopausia y el embarazo¹. En ocasiones, se debe a eventos que producen estrés como los viajes, el encamamiento y el envejecimiento².

Presenta alta prevalencia en ancianos, entre el 2 y el 12 % de los mayores de 65 años que viven en la comunidad, y hasta un 80 % de los institucionalizados, y sus complicaciones a menudo son graves³.

En el anciano existen varios factores que potencian el estreñimiento como son disminución de la ingesta de fibra, confusión mental, depresión, menor movilidad, enfermedades sistémicas o neuromusculares o neoplásicas, y el uso mayor de fármacos³.

La molestia más común es la impactación rectal de las heces, que puede presentar consecuencias graves para los ancianos como: obstrucción intestinal, úlceras rectales, retención urinaria e incontinencia fecal; junto a éstas pueden aparecer episodios sincopales o accidentes

cerebrovasculares derivados de los intensos esfuerzos defecatorios que realizan estos pacientes con un sistema cardiovascular precario.

El tratamiento, por tanto, debe enfocarse a evitar en todo momento la impactación fecal con la aplicación de medidas higiénico dietéticas. Entre el 30 y el 50 % de los ancianos ingieren habitual o esporádicamente laxantes¹. En la mayoría de los casos, se recurre a laxantes osmóticos o fármacos estimulantes como bisacodilo y picosulfato, con una acción potente y rápida. Cuando exista impactación fecal, deben emplearse compuestos de agua y aceite mineral hasta que el colon se encuentre completamente limpio.

El Centro de Estudios de Población y Desarrollo de la Oficina Nacional de Estadísticas afirma que el 18,3 % de la población cubana supera los 60 años³. Es fundamental la orientación a los ancianos con vistas a aliviar este molesto padecimiento a partir de la ingestión de abundantes líquidos, verduras crudas con piel, hortalizas, frutas, pan integral, la reducción de carnes rojas y condimentos en la dieta, comer en horas regulares, despacio, masticar bien y no reprimir nunca la necesidad de evacuación. También es necesario desarrollar hábitos para evacuar a la misma hora, sin prisa o esfuerzos excesivos, la realización diaria de ejercicio físico y evitar el uso de laxantes irritantes.

Existe una serie de remedios populares que pueden ser útiles, como frotarse el vientre con aceite de oliva o con agua caliente en movimientos circulares. Tomar todos los días un par de cucharadas de pulpa de aguacate mezclado con miel; agua al tiempo en ayunas y antes de acostarse; ingerir en la mañana jugo de naranja con aceite de oliva, y hervir hojas de acelga y tomar una taza antes de dormir.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Correa Posada M, Márquez Velásquez JR. Enfoque del paciente con constipación. Rev Col Gastroenterol. 2003 [citado 21 feb 2015]; 18(3):168-175. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-99572003000300010&lng=en
2. Cofré P, Germain F, Medina L, Orellana H, Suárez J, Vergara T. Manejo de la constipación crónica del adulto: actualización. Rev Med Chile. 2008 [citado 21 feb 2015]; 136(4):507-16. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872008000400013

3. Alonso Galbán P, Sansó Soberats FJ, Díaz Canel Navarro AM, Carrasco García M, Oliva T. Envejecimiento poblacional y fragilidad en el adulto mayor. Rev Cubana Sal Púb. 2007 [citado 21 feb 2015]; 33(1). Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662007000100010&lng=es

Enviado: 27 de febrero de 2015

Aceptado: 6 de marzo de 2015

Dra. *Yoandra Benítez González*. Hospital General Universitario Vladimir Ilich Lenin. Holguín. Cuba.
Correo electrónico: ybenitez@hvil.hlg.sld.cu