

Dietoterapia y alimentación

Tengo estreñimiento, ¿qué puede hacer?

Si hay un síntoma del que se hable poco y sea más limitante de lo que parece, es el estreñimiento. No sólo porque sea un síntoma en sí mismo, también porque genera malestar físico, abdominal y problemas en el momento de evacuar.

Definimos el estreñimiento como el momento en el que evacuar es menos frecuente de lo habitual (incluso pasando varios días sin ir al baño), pero también cuando las heces son secas o dolorosas en la defecación y esta es complicada. Puede estar mediado por lo que comemos o por la medicación.

¿Cómo podemos adecuar la alimentación a esta situación?

En primer lugar, debemos **evitar que ocurra**: prevenirlo, comiendo suficientes frutas y verduras (al menos dos raciones de cada grupo al día), bebiendo suficiente agua (al menos 1,5 L o hasta 2,5 L en la semana de tratamiento o cuando hay un tratamiento intravenoso activo) y manteniendo un buen nivel de actividad (al menos 8.500 pasos al día).

¿Y si ya nos acompaña?

En tal caso, deberemos hacernos las siguientes preguntas:

- 1 ¿Estamos comiendo al menos dos raciones de verdura y dos raciones de fruta al día?
• • • •
- 2 ¿Estamos bebiendo lo suficiente? (especialmente en semanas de tratamiento, y si no hay una prescripción que contraindique este consumo)
• • • •
- 3 ¿Consumimos grasa en las comidas? Aceite de oliva virgen, frutos secos, semillas oleaginosas... la grasa tiene un efecto lubricante muy importante que a veces por ser "grasa" (que no es *toda mala*, de lejos) evitamos.
• • • •
- 4 ¿De pronto hemos dejado de movernos lo que nos movíamos antes?

Si alguna de estas respuestas es negativa, ya sabemos qué ha podido pasar. **Pero, ¿y si decimos que sí a todo?** Aún nos queda margen de maniobra, siempre que el origen no sea completamente farmacológico:

- **Incluir más fibra en las comidas.** Aumentar el consumo de fruta y verdura nos ayudará a aumentar la fibra; también incluir cereales integrales, semillas o frutos secos, que apoyarán con su grasa el tránsito intestinal. El consumo de fibra favorece el tránsito intestinal, haciéndolo más ligero.
- **Beber más agua.** El estreñimiento en muchas ocasiones ocurre porque el tránsito intestinal se ha reducido en velocidad, y esto implica que en el colon hay mayor absorción de líquido. ¿La solución? Que esta absorción no se necesite y el colon no requiera esa mayor absorción. Y pasa, efectivamente, por aumentar el consumo de agua.

Dietoterapia y alimentación

- **Masajes intestinales.** Existe una fisioterapia específica para el estreñimiento y técnicas de masaje intestinal. Esto, junto a una práctica habitual de ejercicio o simplemente una mínima actividad diaria (dar un paseo) ayudará a la actividad intestinal, al activar la motilidad (movimiento) del intestino.
- **¿Y el uso de probióticos?** Dependerá del caso, el uso de probióticos se ha extendido en la última década como un remedio no puramente farmacológico con beneficios mayores de los esperados; deberán utilizarse siempre alejados al menos 2 horas del consumo de antibióticos, si estuviesen indicados por profesionales sanitarios.

En cualquier caso, **todas estas recomendaciones quedan supeditadas al consejo individualizado para aquella persona afectada**, en tanto que en ocasiones el incremento de un grupo de alimentos concreto (pe, frutos secos crudos) no será posible debido a alergias u otras contraindicaciones (pe, reciente trasplante de médula ósea).

Bibliografía

1. Harrington KL, Haskvitz EM. Managing a patient's constipation with physical therapy. *Phys Ther.* 2006;86(11):1511-9.
2. Anthony LB, Chauhan A. (2018). Diarrhea, Constipation, and Obstruction in Cancer Management. In: Olver I. (eds) *The MASCC Textbook of Cancer Supportive Care and Survivorship*. Springer, Cham.
3. Smith LC, Bertolotti P, Curran K, et al. Gastrointestinal side effects associated with novel therapies in patients with multiple myeloma: consensus statement of the IMF Nurse Leadership Board. *Clin J Oncol Nurs.* 2008 Jun;12(3 Suppl):37-52.