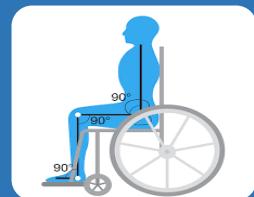


# Afectación intestinal: Estreñimiento



Multifactorial: fármacos;  
falta movilidad; posición s/r;  
disminución peristaltismo



Ritmo deposicional 2-3 días



Hábitos saludables

# Hábitos saludables

## Recomendaciones Higiénico-Dietéticas

El estreñimiento es uno de los síntomas que puede aparecer habitualmente en las personas afectadas de esclerosis múltiple.

Las causas de este estreñimiento pueden ser múltiples y variadas, siendo los principales factores la falta de movilidad intestinal, los efectos secundarios de algún tipo de medicación y el sedentarismo o la disminución de la actividad física.

Se considera estreñimiento un ritmo deposicional superior a los tres días y/o que las deposiciones se realicen habitualmente requiriendo de gran esfuerzo. Así pues, un ritmo deposicional mantenido de dos-tres días sin el uso de laxantes se considera dentro de la normalidad.

A menudo siguiendo unas pautas de fácil aplicación que detallamos a continuación podemos tratar este estreñimiento sin la necesidad de utilizar laxantes u otros fármacos. Estas pautas requieren constancia y los efectos positivos se ven reflejados a medio-largo plazo.

Le aconsejamos que adapte estas pautas a su vida diaria para poder conseguir un ritmo deposicional correcto y esto tenga una repercusión positiva en su calidad de vida. En caso de dudas consulte con algún profesional sanitario que le pueda asesorar y ayudar.

## DIETA

Es necesario incorporar y/o incrementar de forma habitual la fibra en la dieta.

Hay dos tipos de fibra, la soluble que se encuentra en las frutas (pera, naranja, melocotón, ciruelas), los frutos secos (almendras, nueces, avellanas, pistachos), las verduras y las hortalizas y la insoluble que la encontramos en trigo, legumbres (judías, garbanzos, lentejas, guisantes, habas) y granos como los cereales integrales.



A continuación se proponen diferentes opciones para incorporar esta ingesta de fibra en su dieta:

- Si toma cereales escoger preferentemente cereales integrales con muesli, avena, trigo, cebada, salvado o aquellos que tengan fibra añadida
- Comer preferentemente productos integrales como el pan y la pasta integral
- Lo ideal es combinar las tres piezas de fruta al día (ricas en fibra soluble) con 1 ó 2 porciones de cereales integrales (que contienen fibra insoluble)
- Comer verdura 3 ó 4 veces por semana : espinacas, col, acelga, judías, guisantes, puerros, tomate, zanahoria, maíz, ...

- Si es posible tomar la fruta con la piel (bien limpia) de ciruelas, manzana, pera, melocotón.
- Otras frutas que favorecen el tránsito intestinal son las naranjas, kiwi, melón y sandía y se aconseja no abusar de la manzana sin piel y el plátano (una toma a la semana sería lo correcto) ya que son frutas astringentes.
- Aumentar el consumo de legumbre seca como garbanzos, lentejas y alubias.
- Comer frutos secos con moderación: avellanas, almendras, nueces, cacahuetes, anacardos, pistachos y piñones.
- Incluir salvado de trigo en la dieta. Empezar con una cucharada sopera dos veces al día, mezclándolo con agua, yogur, zumos o en otros platos. Si es necesario aumentar progresivamente hasta 6 cucharadas al día como máximo.
- También el aporte de semillas de lino y/o sésamo favorecerá el tránsito intestinal.

Hay que combinar estos alimentos ricos en fibra con el resto de alimentos habituales como carne, pollo, huevos, pescado, leche y aceite.

Es importante comer lentamente y masticar bien los alimentos.

## COMER REGULARMENTE

Para aumentar la movilidad intestinal es muy importante no saltarse ninguna comida, de esta manera conseguimos estimular el movimiento peristáltico de los intestinos.

El momento en el que hay más posibilidad de evacuación es alrededor de media hora después de haber realizado alguna comida, especialmente el desayuno.



## BEBER AGUA

Algunas personas con EM intentan solucionar los problemas de vejiga disminuyendo los fluidos que beben. De este modo su organismo, para compensar la falta de líquido, absorbe todavía más agua de los alimentos, hecho que incrementa el estreñimiento.

Para mantener un buen ritmo intestinal es aconsejable beber entre un litro y un litro y medio de agua (unos 6-8 vasos) al día a parte de otros líquidos como leche, zumos o cafés.



## REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA

Evitar el sedentarismo realizando ejercicio con regularidad será de gran ayuda para tratar y prevenir el estreñimiento.

Andar un poco cada día es la mejor manera de evitar el sedentarismo mientras que aquellos pacientes que sean usuarios de silla de ruedas pueden autopropulsar la silla o si es posible mantenerse de pie durante unos minutos.

La práctica de algún deporte y el hecho de realizar otras actividades de ocio son muy útiles ya que ayuda a tonificar la musculatura abdominal que facilitará la evacuación y también aporta beneficios relacionados con otros aspectos de la enfermedad.



## POSTURA ADECUADA

Es importante adoptar una postura adecuada para la evacuación: rodillas un poco más elevadas que la cadera, inclinarse un poco hacia delante con la columna recta, poner los codos tocando las rodillas y sacar el abdomen.

Además, es necesario intentarlo en momentos en los que se esté cómodo y relajado.



## REEDUCAR EL INTESTINO

Será muy importante intentar marcar una rutina para reeducar el intestino de forma que el organismo evace siempre en el mismo momento del día y se vaya regularizando.

El mejor momento sería preferentemente por la mañana, al levantarse, insistiendo cada día unos diez minutos y siendo constante aunque no se note la sensación de defecación.



## MASAJE ABDOMINAL

Realizar un masaje abdominal unos minutos antes de ir al baño nos ayudará a activar el tránsito intestinal. Se trata de colocarse en posición estirado mirando al techo, con las piernas dobladas y presionar el abdomen con movimientos circulares en el sentido de la aguja del reloj con la base de la mano o el puño.



## REVISAR FÁRMACOS

Es posible que algunos fármacos que se esté tomando para tratar algunos problemas de su enfermedad provoquen estreñimiento (fármacos para la vejiga, la espasticidad, la depresión o complementos de hierro). Por otro lado el uso de algunos fármacos laxantes puede ayudar a solucionar el estreñimiento.

El personal sanitario podrá determinar cuál es la mejor forma de resolver el problema según la situación de cada persona.

