
ESTREÑIMIENTO

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es un síntoma (lo que el paciente le refiere al médico), no una enfermedad (lo que el médico diagnostica). La palabra estreñimiento puede tener un significado diferente para cada persona. Algunos pacientes ven el estreñimiento como la necesidad de realizar un esfuerzo para defecar. Para otros representa la eliminación de heces duras, la imposibilidad de defecar cuando se desea o la sensación incómoda que conlleva defecar de forma infrecuente. La frecuencia normal de las defecaciones es muy variable. Se considera normal un hábito defecatorio que oscila de tres deposiciones/día a una deposición cada tres días. **Para la mayoría de la gente, el estreñimiento, en sí, no es perjudicial.**

El estreñimiento es un síntoma frecuente en los países occidentales, afectando a uno de cada seis adultos. Afecta más a mujeres a partir de los 30 años.

¿Qué causa el estreñimiento?

En la gran mayoría de los casos es debido a un problema de la función intestinal (cómo el intestino se contrae y se vacía) aunque, de forma ocasional, puede haber alguna anomalía en el colon o en el recto que lo motive.

Las causas más frecuentes pueden relacionarse con la dieta (ingesta de fibra insuficiente), hábitos de vida (contener la necesidad de defecar, stress, vida social, sedentarismo), cambios de rutina (viajes, embarazo), medicaciones (abuso de laxantes, efectos secundarios), deshidratación, colon irritable o problemas psicológicos. A veces no hay una causa clara que justifique porqué el intestino grueso no se contrae de la forma adecuada.

En otras ocasiones hay un problema en la parte final del intestino (recto y ano). Puede relacionarse, en mujeres, con un rectocele (abombamiento del recto hacia la vagina, más evidente con el esfuerzo de la defecación) u otros problemas relacionados con el descenso de la pelvis y

sus vísceras (matriz, recto, vejiga urinaria). Otras veces no hay una coordinación adecuada de los músculos para expulsar las heces o existe algún problema anal que ocasiona dolor (almorranas, fisura anal) y que dificulta la expulsión de heces.

El cáncer es una causa infrecuente de estreñimiento y es importante recordar que el estreñimiento, por sí mismo, no está asociado a un mayor riesgo de padecerlo.

¿Cuál es el tratamiento del estreñimiento?

Para poder tratar el estreñimiento deben estudiarse primero sus causas.

La gran mayoría de los pacientes estreñidos se tratan con dieta (comidas ordenadas; ingesta de fibra adecuada; se debe evitar el excesivo uso de fibras insolubles, como los cereales, que pueden ocasionar “gases” y sustituirlas por fibras solubles, como la fruta y las verduras; ingesta de líquidos; evitar ingesta excesiva de café, te o cola...).

Cambios en el estilo de vida (deporte, defecación 30 minutos tras la ingesta, no diferir el estímulo defecatorio por razones sociales). El uso de laxantes, supositorios o enemas (bajo control médico) deben ser una ayuda. También es importante analizar las medicaciones habituales para retirar o sustituir las que puedan agravar el estreñimiento. Existen determinados ejercicios destinados a reforzar y rehabilitar los músculos de la defecación que pueden lograr una importante mejoría, pero solo en pacientes muy seleccionados.

La necesidad de cirugía en las personas con estreñimiento es muy rara. Algunas mujeres (no todas) se benefician de la reparación del rectocele. El prolapso (protusión) del recto puede a veces requerir cirugía. También puede requerirse a veces la extirpación de todo o parte del colon, pero esto es extremadamente infrecuente y los resultados son muy variables. Si durante el estudio del estreñimiento se detecta una lesión, pólipo o tumor puede que se requiera cirugía para tratarlo aunque en, muchos casos, esto puede no curar el estreñimiento.

¿Qué es un cirujano colorrectal?

El cirujano colorrectal (o coloproctólogo) es un médico, especialista en Cirugía General y del Aparato Digestivo, experto en el diagnóstico y tratamiento de los problemas del intestino grueso o colon, recto y ano.

El cirujano colorrectal tiene los conocimientos teóricos y las habilidades específicas para realizar el diagnóstico y tratamiento de las enfermedades benignas y malignas del colon, recto y ano, estando suficientemente demostrado, mediante la mejor evidencia científica disponible, que los pacientes afectados de enfermedades coloproctológicas obtienen resultados superiores cuando son atendidos y tratados por cirujanos colorrectales.

En Estados Unidos y Canadá, la Coloproctología es una subespecialidad quirúrgica específica, para cuyo ejercicio se requiere realizar un programa oficial de formación al terminar la especialidad de Cirugía General y Digestiva. En muchos países de Europa, incluido España, se aconseja organizar una sección o unidad dedicada a la coloproctología en los Hospitales de referencia para la atención de los pacientes afectados de enfermedades coloproctológicas, si bien estas unidades están aún integradas en los servicios de Cirugía General y Digestiva, aunque se reconoce la necesidad de regular oficialmente la formación y dedicación específica a este campo.

En Europa, la Unión Europea de Médicos y Especialistas (UEMS) aceptó en 1997 la Cirugía Coloproctológica como una subespecialidad quirúrgica. Como consecuencia, se desarrolló un programa de acreditación y certificación en Coloproctología, y desde 1998 existe en Europa el Diploma de la European Board of Surgery Qualification in Coloproctology (EBSQC).

En España, la Asociación Española de Coloproctología (AECP) es la sociedad científica que agrupa a los cirujanos con dedicación específica a este campo y cuyo fin primordial es promover el conocimiento y formación en Coloproctología. La AECP organiza y coordina programas de formación en Coloproctología, desarrolla estándares de calidad asistencial y de resultados en esta patología, así como registra y supervisa la acreditación de las diferentes Unidades de Coloproctología, abogando por obtener su reconocimiento oficial como subespecialidad o área de capacitación específica en Cirugía.

ESTREÑIMIENTO



2012 Asociación Española de Coloproctología

www.aecp-es.org

**Asociación Española de
Coloproctología**