

Prevención del estreñimiento

Un programa satisfactorio para prevenir el estreñimiento requiere prueba y error, tiempo y paciencia. Tenga en cuenta que el manejo intestinal es diferente para cada persona. Por ejemplo, se sabe que algunos medicamentos como los analgésicos causan estreñimiento, por lo que las personas que se han sometido recientemente a una cirugía tienen más probabilidades de experimentar problemas de estreñimiento. Es importante seguir probando varios métodos hasta que encuentre un programa exitoso.

Objetivos para el manejo intestinal

1. Vaciar la parte inferior del intestino a intervalos regulares.
2. Prevención de accidentes entre evacuaciones regulares.
3. Prevención del estreñimiento.
4. Promover la independencia.

Métodos para la evacuación intestinal

Puede usar una variedad de métodos para ayudar a prevenir el estreñimiento. Consulte con su médico sobre qué métodos son los mejores para usted. Si se necesitan medicamentos, como supositorios o laxantes, su médico o enfermera de la clínica puede ayudarlo a decidir cuál usar. Informe a su médico o enfermera de la clínica si el método que está probando no está funcionando. Más allá de eso:

- Beba mucho líquido: esto hace que el intestino se contraiga y mueva las heces hacia abajo y hacia afuera del intestino grueso.
- Laxantes naturales: alimentos como melocotones, peras, papaya y ciruelas pasas son laxantes naturales que desencadenan un movimiento intestinal.
- Ablandadores de heces: previenen el endurecimiento de las heces y se pueden tomar regularmente.
- Supositorios - Un supositorio es un medicamento que se inserta en el recto. Estimula el intestino y hace que se contraiga. Cuando se inserta, el supositorio debe entrar en contacto con la pared rectal.
- Estimulación digital: inserte un dedo enguantado de aproximadamente 1/2 pulgada a una pulgada en el recto y use un movimiento circular suave durante un minuto para estimular el intestino. Esto relaja el esfínter (músculo rectal) y permite el movimiento de las heces.
- Laxantes : un laxante es un medicamento, ya sea en forma de píldora, líquido o supositorio, que también estimula el intestino, haciendo que se contraiga y mueva las heces fuera del intestino.
- Evacuación manual: la extracción de heces dentro del recto con un dedo enguantado puede ser necesaria si otras técnicas no tienen éxito.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

- Enemas: se inyecta líquido en el intestino a través del recto para estimular el vaciado intestinal. Los enemas estiran e irritan el intestino, haciendo que se contraiga. Los enemas suelen ser una de las últimas opciones para el tratamiento.

Consejos útiles

1. Sentarse es mejor que acostarse para defecar. Si sus pies no tocan el piso cuando está sentado en el inodoro, coloque una caja o un taburete debajo de los pies para que sus rodillas estén más altas que las caderas. Esta posición en cuclillas ayuda a promover el vaciado intestinal. Si su hijo no puede sentarse en un inodoro, intente reposicionarse. Poner a un niño en un soporte, por ejemplo, puede ser útil.
2. Comience una nueva rutina con un intestino vacío (se podría administrar un laxante muy suave o un enema pequeño para limpiar el intestino).
3. La dieta es muy importante. Los alimentos que contienen fibra como los cereales de salvado, el pan integral, las frutas (especialmente melocotones, ciruelas pasas, peras, ciruelas) y las verduras crudas ayudan a estimular el intestino al agregar volumen a la dieta. Limite los alimentos que causan estreñimiento como el chocolate, el queso y los plátanos.
4. Beba muchos líquidos, especialmente agua y jugos de frutas, para evitar que las heces se vuelvan duras. Pero limite los jugos de frutas a 4-8 onzas al día.
5. No se deben perder más de tres días sin una evacuación intestinal.
6. Limpie bien la piel después de cada evacuación intestinal o accidente. Esto previene la irritación de la piel.
7. La actividad es esencial para la función intestinal normal. La inactividad tiende a retardar la función intestinal. La fisioterapia regular u otras formas de ejercicio ayudarán a mejorar la función intestinal.

Esta información es solo para fines educativos. No tiene la intención de reemplazar el consejo de sus proveedores de atención médica. Si tiene alguna pregunta, hable con su médico u otras personas de su equipo de atención médica. Si usted es un paciente de Gillette con preguntas o inquietudes urgentes, comuníquese a la línea de enfermería al [651-229-3890](tel:651-229-3890).