

Identificación y tratamiento del estreñimiento

El estreñimiento puede afectar a cualquier persona y es frecuente en personas que viven con enfermedad renal. El estreñimiento es cuando las heces se vuelven incómodas para evacuar o no ocurren con la frecuencia suficiente.

Comprensión del estreñimiento:

Algunos de los motivos por los que puede experimentar estreñimiento:

- Falta de ejercicio
- Ingesta limitada de líquidos
- Dieta baja en fibra o comidas en porciones pequeñas
- Efectos de medicamentos



Síntomas:

Si sus heces se endurecen, están secas y duele al pasar, probablemente tiene estreñimiento. Puede experimentar los siguientes síntomas:

- Molestias o náuseas
- Heces irregularmente pequeñas o grandes
- Cambios en los patrones de heces
- Distensión abdominal o calambres abdominales adicionales
- Sensación de un estómago más voluminoso o firme



Consejos para aliviar el estreñimiento:

- Hacer ejercicio regularmente (con la aprobación de su médico)
- Mantener la ingesta de líquidos recomendada
- Mantener un horario regular para ir al baño
- Seguir una dieta rica en fibra (y aumentar lentamente hasta 20 a 35 gramos por día)



Medicamentos que pueden causar estreñimiento:

- Suplementos de hierro
- Quelantes de fosfato
- Medicamentos para la náusea y vómito
- Analgésicos (drogas)
- Medicamentos antidepresivos
- Medicamentos para la presión arterial



Medicamentos que pueden aliviar el estreñimiento:

- Emolientes fecales
- Laxantes
- Suplementos de fibra

Hable con su equipo de cuidados antes de comenzar a tomar o interrumpir cualquier medicamento nuevo.



Estamos aquí para ayudarle

Comuníquese con su equipo de cuidados para obtener apoyo y respuestas a sus preguntas.