

# Estreñimiento

## Regulación intestinal

El objetivo de este artículo es describir la terapia homeopática del estreñimiento, en dos grupos de población en los que este problema es especialmente delicado: los niños y los ancianos. La homeopatía nos aporta soluciones acordes con la fisiología de cada organismo, regulándolo suavemente. La exposición culmina con una serie de consejos a tener en cuenta para evitar este molesto trastorno intestinal<sup>1</sup>.

### CONCEPCIÓN CALLEJA

Licenciada en Medicina y Cirugía. Presidenta de la Sociedad Médico Homeopática de Cantabria. [www.homeopatia.net](http://www.homeopatia.net)

### ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es un síntoma y no una enfermedad. Partiendo de esto, cabe afirmar que todas las personas sufren alguna vez de estreñimiento<sup>2</sup>.

La constipación o estreñimiento se diagnostica cuando una persona tiene menos de tres evacuaciones en una semana. Las heces son duras y secas, su expulsión suele ser dolorosa y el afectado tiene sensación de pesadez<sup>3</sup>.

Popularmente se tiende a creer que la evacuación debe ser diaria, pero esto no es necesario siempre y para todas las personas. No hay un número determinado de evacuaciones idóneo. Cada persona tiene su propio ritmo y la evacuación dependerá de lo que coma, del ejercicio que haga, de si está o no tomando medicamentos y cuáles, etc. Lo habitual es que la crisis de estreñimiento dure poco tiempo y no tenga causas graves.

### Causas

Las causas de estreñimiento más específicas son<sup>4</sup>:

**Alimentación.** Consumir alimentos con insuficiente contenido en fibra y no beber suficientes líquidos (agua u otros) puede provocar este problema.

**Hábitos intestinales.** Retrasar por costumbre el momento de ir al baño cuando se presenta urgencia de defecar y utilizar en exceso laxantes o enemas también puede ser causa de estreñimiento.

**Ejercicio físico.** La falta de actividad física, que puede ser voluntaria o involuntaria (por una lesión en la médula espinal, una fractura de huesos, debilidad o cansancio con permanencia prolongada en la cama o una insuficiencia respiratoria que impida hacer esfuerzo físico), también es causa potencial de este trastorno.

**Patología intestinal.** Tumores, diverticulitis o un síndrome del intestino irritable pueden provocar estreñimiento.

**Problemas en el metabolismo corporal.** Algunas enfermedades, como la diabetes con afectación neurológica,

el hipotiroidismo, bajas concentraciones de potasio o sodio en sangre, así como el aumento de calcio pueden, asimismo, ser causa de estreñimiento.

**Trastornos neurológicos y musculares.** La compresión de la médula por un tumor u otra lesión, un tumor cerebral, un derrame cerebral u otros trastornos neurológicos que puedan dañar las terminaciones nerviosas del intestino son susceptibles de provocar estreñimiento, al igual que la debilidad en el diafragma o en la musculatura abdominal, que se traduce en una insuficiencia para empujar y provocar el movimiento intestinal.

**Factores ambientales.** El estrés y los viajes, la necesidad de ser asistido para ir al baño, la falta de privacidad, vivir en condiciones extremas de temperatura (como el calor, que causa deshidratación) o estar en un entorno extraño, no habitual, son también factores que pueden desencadenar un problema de estreñimiento.

**Algunos medicamentos.** Analgésicos, antidepresivos, antiácidos, diuréticos, suplementos nutricionales de hierro y calcio, somníferos y antineoplásicos pueden provocar este trastorno.

## Terapia homeopática

**La homeopatía puede ofrecer soluciones concretas<sup>7</sup> al problema del estreñimiento. Veamos algunos ejemplos:**

**Alumina:** hay una atonía rectal, con total ausencia de deseo, y esto hace que se acumulen grandes masas de heces, que se expulsan sólo mediante grandes esfuerzos. Estaría muy indicado en los ancianos.

**Amonium muriaticum:** heces duras, secas y desmenuzadas. Al expulsarlas hay una gran sensación de escozor y ardor en el ano.

**Bryonia alba:** como en *Alumina*, hay gran sequedad, pero estaría más indicado cuando la sequedad se manifiesta en todas las mucosas (boca, lengua, etc.), con sed intensa.



*Bryonia alba.*

**Causticum:** los deseos de defecar son frecuentes, pero ineficaces a pesar de los esfuerzos dolorosos. También es un remedio eficaz en ancianos, pero especialmente en aquellos afectados de pluripatologías «propias» de la edad, como anquilosis vertebral, enfermedad de Dupuytren, articulaciones muy degeneradas, etc.

**Collinsonia:** heces voluminosas, difíciles de expulsar, que se acompañan de hemorroides con mucha tendencia a sangrar.

**Hydrastis:** en este caso la materia fecal está recubierta de mucosidad abundante. La experiencia nos dice que es un medicamento muy eficaz en niños y en mujeres embarazadas, así como tras el abuso de laxantes.

**Magnesia muriatica:** heces duras, secas, en bolita de cabra. Es un remedio especialmente eficaz en bebés.

**Opium (Papaver orientale):** hay una total ausencia de deseo, debida a una inercia rectal, escibalos negros, duros, que sólo se expulsan tras aplicación de un enema<sup>8</sup>.

**Plumbum metallicum:** hay una contracción muy dolorosa del esfínter anal. La emisión es difícil y dolorosa. Se suele acompañar de cólicos violentos.



*Papaver orientale.*

**Raphanus niger:** el estreñimiento se acompaña de distensión abdominal debido a la acumulación de gases. El paciente tiene dolores que mejoran por la evacuación de los gases.



*Collinsonia.*

**Estos son sólo unos pocos de los remedios homeopáticos existentes, para casos concretos. El paciente en tratamiento homeopático reequilibra todo su organismo y regula sus funciones fisiológicas.**

**INFORMACIÓN  
PARA EL PACIENTE****MEDIDAS DE  
PREVENCIÓN**

- Hay que procurar disponer cada día de un momento de tranquilidad y privacidad para ir al baño.
- Puede ser útil tomar una bebida caliente aproximadamente media hora antes del momento previsto para la evacuación.
- El estreñimiento afecta a todos de vez en cuando; no hay que alarmarse.
- Conviene comer, por lo menos, cinco porciones de frutas y vegetales cada día<sup>6</sup> y sustituir el pan blanco por el integral. También es recomendable consumir cereales y legumbres con regularidad.
- Cuanta más fibra consumamos, más agua debemos ingerir para que ésta haga efecto.
- Andar media hora diaria favorece la regulación intestinal.
- Si apreciamos cambios en nuestros hábitos de evacuación es recomendable consultar con el médico.

**Estreñimiento  
en la edad pediátrica**

En los niños es muy corriente<sup>5</sup> que cuando empiezan a cambiar de dieta y comida sufran estreñimiento. Lo mismo ocurre cuando están aprendiendo a utilizar el baño. También debe tenerse en cuenta que un niño con incontinencia urinaria puede tener estreñimiento. Cuando se está estreñido el recto está lleno de heces duras. Esto afecta a la vejiga, que no puede almacenar tanta orina como debiera. Si el niño se ha lesionado la piel del ano al pasar un excremento muy grande, la experiencia habrá sido, seguramente, dolorosa, de tal manera que el pequeño comenzará a resistir la necesidad de ir al baño y esto, a su vez, puede ser causa de estreñimiento.

**Estreñimiento  
en el anciano**

Con frecuencia, los ancianos se preocupan en exceso si no hacen una deposición diaria, pero la regularidad varía en función de cada organismo<sup>2</sup> y esto se les debe explicar bien. A veces dos deposiciones semanales son normales.

Por otro lado, las personas que viven solas suelen perder el interés por cocinar y comer y la consecuencia es que recurren con excesiva frecuencia a alimentos preparados fuera de casa, que suelen ser bajos en fibra y, por tanto, susceptibles de favorecer el estreñimiento. Además, una mala dentadura les puede llevar a consumir alimentos blandos, procesados industrialmente, con muy poca fibra también.

A esto se suma que, a menudo, no toman suficiente líquido —el agua da volumen a la deposición, facilitándola— y no suelen comer con regularidad.

**Tratamiento**

Aparte de descartar problemas de salud más serios que puedan subyacer al trastorno, es conveniente incidir en la importancia de la prevención, porque evitar el estreñimiento es más fácil que tratarlo<sup>1</sup>. Para ello es preciso:

- Consumir mucha fibra.
- Beber, al menos, ocho vasos de agua al día.
- Acudir al servicio cuando se presente la urgencia y no esperar.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Sólo utilizar enemas o laxantes si el médico los recomienda. □

**Bibliografía**

1. Greene A. Estreñimiento. Enciclopedia médica. Medline [revista electrónica] 2002 Mar [consultado 05/09/2004]. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/003125.htm>
2. Concerned about constipation? The National Institute on aging information center. Age page [revista electrónica] 2002 Jan [consultado 05/09/2004]. Disponible en: <http://www.nia.nih.gov/>
3. National digestive diseases information clearinghouse [revista electrónica] 2002 Ap. [consultado 06/09/2004]. Disponible en: <http://digestive.niddk.nih.gov/about/contact.htm>
4. Complicaciones gastrointestinales. Estreñimiento. National Cancer Institute [revista electrónica] 2003 Mar [consultado 06/09/2004]. Disponible en: <http://www.cancer.gov/Patient/>
5. Constipation. Children, hospital and clinics [revista electrónica] 2003 Aug [consultado 06/09/2004]. Disponible en: <http://xpedio02.childrenshc.org/stellent/groups/public/@Manuals/@PFS/@Cond111/documents/PolicyReference-Procedure/018644.pdf>
6. Treatment guidelines for primary nonretentive encopresis and stool toileting refusal. American family physician [revista electrónica] 1999 Ap [consultado 06/09/2004]. Disponible en: <http://www.aafp.org/afp/990415ap/2171.html>
7. Jouanny J. Nociones fundamentales de Materia Médica Homeopática. Madrid: Instituto Boiron, 1987.
8. Jouanny J, Crapanne JB, Dancer H, Masson JL. Therapeutique Homeopathique. Francia: Boiron, 1988.