



## Conceptos básicos sobre el estreñimiento



### ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento aparece cuando hay una **evacuación intestinal infrecuente** o una **dificultad para la expulsión de las heces**.

La frecuencia es variable en cada persona pero en general se puede hablar de estreñimiento si se producen menos de tres evacuaciones intestinales por semana.

Existen muchas causas que pueden provocar estreñimiento, tales como cambios en nuestros hábitos de vida, viajes, enfermedades intestinales, fármacos, embarazo, etc.

### ¿Qué síntomas provoca el estreñimiento?

- Heces duras
- Dolor en la evacuación
- Heces escasas
- Dolor en la espalda
- Fatiga y cansancio
- Dolores de cabeza
- Sensación de hinchazón abdominal

### ¿Por qué se produce el estreñimiento?

El estreñimiento se produce cuando los movimientos musculares normales del colon (intestino grueso) no funcionan adecuadamente, lo que significa que las heces no se pueden eliminar de forma normal.

### Tipos de estreñimiento

El estreñimiento puede ser **agudo** o **crónico**.

- El **estreñimiento agudo (ocasional)** es temporal, se produce de forma repentina y suele ser una reacción a una causa concreta. El organismo, muy frecuentemente, será capaz de volver al ritmo normal en unos días, mientras tanto podemos hacer uso de laxantes hasta recuperar nuestro ritmo intestinal.
- El **estreñimiento crónico** es un problema persistente y es importante solicitar consejo médico para determinar cuál es la mejor opción de tratamiento.