



Mitos sobre el estreñimiento y el uso de laxantes



Las causas del estreñimiento son complejas y en la mayor parte de la gente que sufre estreñimiento desde hace mucho tiempo, no existe ninguna causa identificable.

Un estudio reciente ha demostrado que muchas de las creencias que anteriormente se consideraban causas de estreñimiento carecen de fundamento. Dicho artículo, llamado "Mitos y conceptos falsos sobre el estreñimiento crónico" *, ha sido realizado por gastroenterólogos de reconocido prestigio a nivel internacional.

Las conclusiones de este estudio afirman que existen falsos mitos sobre el estreñimiento y falsas creencias sobre el uso de laxantes.

Falsos mitos sobre el estreñimiento	
Mitos falsos	Conclusiones estudio
fibra Una dieta pobre en fibra es la principal causa de estreñimiento	→ No debe suponerse un régimen alimenticio carente de fibra como la causa de estreñimiento crónico.
Aumentar la fibra en la dieta es la solución a todo tipo de estreñimiento.	→ Algunos pacientes pueden mejorar al aumentar la fibra en su dieta, pero en pacientes con estreñimiento grave esta medida puede incluso empeorar los síntomas.
líquidos Aumentar el consumo de líquidos alivia el estreñimiento.	→ A excepción de aquellas situaciones en las que existe una deshidratación grave, no existen pruebas que demuestren que el aumento del consumo de líquidos alivie el estreñimiento.
ejercicio El estreñimiento se puede tratar aumentando la actividad física.	→ El aumento de la actividad física: • probablemente no mejora la función intestinal en los pacientes jóvenes con estreñimiento grave • podría ayudar a los ancianos como parte de un amplio programa de rehabilitación

Falsas creencias sobre el uso de laxantes	
Falsas creencias	Conclusiones estudio
daño Los laxantes dañan el colon	→ Es improbable que los laxantes de contacto sean perjudiciales para el colon a las dosis recomendadas.
tolerancia El uso de laxantes provoca tolerancia	→ La tolerancia es infrecuente en la mayoría de los usuarios de laxantes.
adicción Los laxantes pueden crear adicción	→ Los laxantes no son potencialmente adictivos si se usan de forma adecuada.
"rebote" Los laxantes pueden producir estreñimiento de "rebote" cuando se dejan de tomar	→ No hay indicios de la aparición de estreñimiento de "rebote" después de dejar de tomar laxantes
eficacia Los laxantes no son eficaces ni seguros	→ Los estudios demuestran que el principio activo BISACODILO es un laxante seguro y eficaz.

- **Tolerancia:** mecanismo a través del cual el organismo se habitúa a los efectos de un fármaco, por lo que es necesario aumentar la dosis del medicamento para obtener el mismo efecto
- **Estreñimiento de rebote:** reaparición del estreñimiento tras la interrupción del tratamiento con laxantes
- **Principio activo:** sustancia química constituyente de un medicamento con capacidad de producir cambios en ciertos procesos fisiológicos de los seres vivos

* Müller-Lissner SA, Kamm MA, Scarpignato C, Wald A. Myths and Misconceptions About Chronic Constipation. American Journal of Gastroenterology 2004; 99: 1-11.