



El estreñimiento, un asunto para estar muy alerta

FERMÍN APEZTEGUIA



Afecta a la calidad de vida tanto como la diabetes y si no se trata a tiempo puede acabar precisando cirugía intestinal

BILBAO. El estreñimiento es un asunto muy serio, aunque a menudo se toma a chiringota. Incluso por los propios pacientes, que lo ocultan e incluso ironizan sobre él, a pesar de que ellos lo saben mejor que nadie les complica la rutina diaria más de lo deseable. Es un simple mecanismo de defensa. La falta de regularidad intestinal afecta a la calidad de vida tanto como la artritis o la diabetes, según diferentes estudios que se presentan estos días en el congreso de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) de Bilbao. Los expertos advierten: «Hay pacientes que acaban necesitando cirugía porque las heces se

les quedan pegadas en el intestino y no pueden hacer de vientre. La operación, en un caso así, puede llegar a ser más agresiva incluso que las que se practican para extirpar un cáncer de colon».

Lo dice el jefe del Servicio de Aparato Digestivo del hospital Santiago de Compostela, Enrique Domínguez-Muñoz, presidente de la sociedad que reúne a más de mil especialistas en el Palacio Euskalduna de la capital vizcaína. Casi todas las personas sufren de estreñimiento en algún momento de su vida, pero para muchísimas de ellas, más de once millones de ciudadanos en España, las pocas ganas –o ninguna– de ir al baño pueden convertirse en una complicación grave y crónica. Las cifras resultan reveladoras. Lo padecen una de cada cuatro personas y se manifiesta en las mujeres el doble que en los hombres.

¿Por qué? No se sabe a ciencia cierta, aunque los especialistas creen que no influyen en ello cuestiones genéticas o hormonales tanto como el carácter femenino. «Ellas tienden

a aguantarse mucho más, especialmente cuando no disponen de las condiciones óptimas, porque se encuentran fuera de casa o de viaje. Está demostrado que reprimir las ganas favorece su aparición», alerta el experto.

Complejos y automedicación

La corrección de los malos hábitos, a través de la educación al paciente, constituye la primera herramienta terapéutica que se emplea para corregir la situación. El objetivo de la terapia es intentar crear el hábi-

to de hacerlo siempre a la misma hora, si no todos los días, si al menos, para comenzar, uno de cada dos. La mejora de la dieta, con una alimentación rica en frutas y verduras, legumbres y frutos secos, junto a la práctica de ejercicio diario, conforman la segunda línea de ataque. Ambas prácticas resultan necesarias para combatir el estreñimiento, pero los resultados que se obtienen con su puesta en práctica «suelen ser, desgraciadamente, muy pobres».

El siguiente escalón es el uso de laxantes. El problema que tienen, según los especialistas, es lo fácil que resulta adquirirlos en el mercado y lo mucho que cuesta, sin embargo, comentar este trastorno con el médico de cabecera.

Como consecuencia, los afectados acaban probando de todo «y resolviendo muy poco. Un porcentaje muy alto de pacientes, entre el 80% y el 90%, podría ser tratado solo con laxantes. Pero no es así». Las cifras reales «se alejan mucho» de estas cifras. La automedicación y el recurso a acudir a «farmacias y herboristerías en busca de remedios naturales» complican la terapia.

«Los fármacos –destaca Domínguez-Muñoz– surgen de moléculas extraídas de productos naturales. Pero si con esa moléculas te estás tomando otras, que no están controladas, te expones a dejar tu problema sin resolver y a sufrir efectos adversos de distinta índole». Las consecuencias, a juzgar por lo que dicen los expertos, pueden ser demolidoras. «La enfermedad hepática causada por productos de herboristería o parafarmacia es mucho más frecuente que la producida por medicamentos, que son sustancias purificadas».

La terapia con fármacos se reserva solo para los «casos más rebeldes», en los que falla todo lo anterior. Los asistentes al congreso que se celebra en Bilbao han conocido la llegada al mercado de un nuevo

El remedio del doctor Kellogg «no sirve para nada»

¿Se acuerdan de 'El balneario de Battle Creek'? Es una película del gran Anthony Hopkins, que no pasará como la mejor de su carrera y que cuenta la historia, exagerada, del doctor John Harvey Kellogg. El nombre del excéntrico médico estadounidense se ha quedado ligado a la historia, sobre todo, por dos motivos. Además de ser el inventor de los desayunos con cereales que llevan su nombre, también lo fue del uso de las lavativas como forma de prevención de enfermedades. Un colon limpio es un colon sano, decía.

Siguiendo su estela y el creciente interés social por la balneoterapia, clínicas y centros de salud han comenzado a ofertar a su clientela limpiezas de colon. Algunas empresas llegan a asegurar que lo mismo que uno se cepilla los dientes y se lava la cabeza con regularidad, el colon también debe tenerse en perfecto estado de revista. «No tienen utilidad demostrada. Constituyen una pérdida de tiempo y de dinero», zanja Victor Orive, jefe de Servicio de Aparato Digestivo del hospital de Basurto.

recurso terapéutico que está llamado a cambiar el panorama de los pacientes con afecciones más graves. El fármaco, pensado solo para su uso en pacientes que no responden a laxantes, estimula el tránsito intestinal para que el proceso digestivo sea más rápido y eficaz.

Síntoma de algo peor

Los especialistas en digestivo creen necesario que los ciudadanos se concienticen del «problema social» que supone el estreñimiento, que afecta tanto a la calidad de vida de los pacientes como la diabetes o la artritis. «Limita las actividades diarias, la capacidad laboral e incluso las relaciones sociales», advierte el especialista. «Tendemos a verlo como algo banal, pero no es ninguna tontería», recalca.

Las dificultades para evacuar, la imposibilidad de hacerlo al menos tres veces a la semana, pueden ser un problema aislado o la advertencia de una enfermedad intestinal, un trastorno de salud mental o neurológico, también un embarazo o incluso un cáncer de colon. Aun así, es falso, como se creía tradicionalmente, que pueda degenerar en una enfermedad tumoral. «Las complicaciones asociadas pueden ser muchas, pero pensar que el estreñimiento provoca cáncer o cualquier otra patología es una falsa creencia», descarta el experto. Al menos, una buena noticia.

El primer remedio contra el estreñimiento consiste en intentar habituarse a ir al baño siempre a la misma hora. :: E. C.

LA CIFRA

11

millones de españoles, uno de cada cuatro, sufren estreñimiento en distinto grado. Afecta a las mujeres el doble que a los hombres por razones aún sin aclarar.

«Herboristerías y parafarmacias provocan más hepatitis que el mal uso de medicamentos», advierten los expertos



El estreñimiento, un asunto para estar muy alerta

FERMÍN APEZTEGUIA



Afecta a la calidad de vida tanto como la diabetes y si no se trata a tiempo puede acabar precisando cirugía intestinal

BILBAO. El estreñimiento es un asunto muy serio, aunque a menudo se toma a chiringota. Incluso por los propios pacientes, que lo ocultan e incluso ironizan sobre él, a pesar de que –ellos lo saben mejor que nadie– les complica la rutina diaria más de lo deseable. Es un simple mecanismo de defensa. La falta de regularidad intestinal afecta a la calidad de vida tanto como la artritis o la diabetes, según diferentes estudios que se presentan estos días en el congreso de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) de Bilbao. Los expertos advierten: «Hay pacientes que acaban necesitando cirugía porque las heces se

les quedan pegadas en el intestino y no pueden hacer de vientre. La operación, en un caso así, puede llegar a ser más agresiva incluso que las que se practican para extirpar un cáncer de colon».

Lo dice el jefe del Servicio de Aparato Digestivo del hospital Santiago de Compostela, Enrique Domínguez-Muñoz, presidente de la sociedad que reúne a más de mil especialistas en el Palacio Euskalduna de la capital vizcaína. Casi todas las personas sufren de estreñimiento en algún momento de su vida, pero para muchísimas de ellas, más de once millones de ciudadanos en España, las pocas ganas –o ninguna– de ir al baño pueden convertirse en una complicación grave y crónica. Las cifras resultan reveladoras. Lo padecen una de cada cuatro personas y se manifiesta en las mujeres el doble que en los hombres.

¿Por qué? No se sabe a ciencia cierta, aunque los especialistas creen que no influyen en ello cuestiones genéticas o hormonales tanto como el carácter femenino. «Ellas tienden

a aguantarse mucho más, especialmente cuando no disponen de las condiciones óptimas, porque se encuentran fuera de casa o de viaje. Está demostrado que reprimir las ganas favorece su aparición», alerta el experto.

Complejos y automedicación

La corrección de los malos hábitos, a través de la educación al paciente, constituye la primera herramienta terapéutica que se emplea para corregir la situación. El objetivo de la terapia es intentar crear el hábi-

to de hacerlo siempre a la misma hora, si no todos los días, si al menos, para comenzar, uno de cada dos. La mejora de la dieta, con una alimentación rica en frutas y verduras, legumbres y frutos secos, junto a la práctica de ejercicio diario, conforman la segunda línea de ataque. Ambas prácticas resultan necesarias para combatir el estreñimiento, pero los resultados que se obtienen con su puesta en práctica «suelen ser, desgraciadamente, muy pobres».

El siguiente escalón es el uso de laxantes. El problema que tienen, según los especialistas, es lo fácil que resulta adquirirlos en el mercado y lo mucho que cuesta, sin embargo, comentar este trastorno con el médico de cabecera.

Como consecuencia, los afectados acaban probando de todo y resolviendo muy poco. Un porcentaje muy alto de pacientes, entre el 80% y el 90%, podría ser tratado solo con laxantes. Pero no es así». Las cifras reales «se alejan mucho» de estas cifras. La automedicación y el recurso a acudir a «parafarmacias y herboristerías en busca de remedios naturales» complican la terapia.

«Los fármacos –destaca Domínguez-Muñoz– surgen de moléculas extraídas de productos naturales. Pero si con esa moléculas te estás tomando otras, que no están controladas, te expones a dejar tu problema sin resolver y a sufrir efectos adversos de distinta índole». Las consecuencias, a juzgar por lo que dicen los expertos, pueden ser demoledoras. «La enfermedad hepática causada por productos de herboristería o parafarmacia es mucho más frecuente que la producida por medicamentos, que son sustancias purificadas».

La terapia con fármacos se reserva solo para los «casos más rebeldes», en los que falla todo lo anterior. Los asistentes al congreso que se celebra en Bilbao han conocido la llegada al mercado de un nuevo

El remedio del doctor Kellogg «no sirve para nada»

¿Se acuerdan de 'El balneario de Battle Creek'? Es una película del gran Anthony Hopkins, que no pasará como la mejor de su carrera y que cuenta la historia, exagerada, del doctor John Harvey Kellogg. El nombre del excéntrico médico estadounidense ha quedado ligado a la historia, sobre todo, por dos motivos. Además de ser el inventor de los desayunos con cereales que llevan su nombre, también lo fue del uso de las lavativas como forma de prevención de enfermedades. Un colon limpio es un colon sano, decía.

Siguiendo a Kellogg y el creciente interés social por la balneoterapia, clínicas y centros de salud han comenzado a ofertar a su clientela limpiezas de colon. Algunas empresas llegan a asegurar que lo mismo que uno se cepilla los dientes y se lava la cabeza con regularidad, el colon también debe tenerse en perfecto estado de revista. «No tienen utilidad de ostracismo. Constituyen una pérdida de tiempo y de dinero», zanja Víctor Orive, jefe de Servicio de Aparato Digestivo del hospital de Basurto.

recurso terapéutico que está llamado a cambiar el panorama de los pacientes con afecciones más graves. El fármaco, pensado solo para su uso en pacientes que no responden a laxantes, estimula el tránsito intestinal para que el proceso digestivo sea más rápido y eficaz.

Síntoma de algo peor

Los especialistas en digestivo creen necesario que los ciudadanos se concientien del «problema social» que supone el estreñimiento, que afecta tanto a la calidad de vida de los pacientes como la diabetes o la artritis. «Limita las actividades diarias, la capacidad laboral e incluso las relaciones sociales», advierte el especialista. «Tendemos a verlo como algo banal, pero no es ninguna tontería», recalca.

Las dificultades para evacuar, la imposibilidad de hacerlo al menos tres veces a la semana, pueden ser un problema aislado o la advertencia de una enfermedad intestinal, un trastorno de salud mental o neurológico, también un embarazo o incluso un cáncer de colon. Aún así, es falso, como se creía tradicionalmente, que pueda degenerar en una enfermedad tumoral. «Las complicaciones asociadas pueden ser muchas, pero pensar que el estreñimiento provoca cáncer o cualquier otra patología es una falsa creencia», descarta el experto. Al menos, una buena noticia.

El primer remedio contra el estreñimiento consiste en intentar habituarse a ir al baño siempre a la misma hora. ■ E. C.

LA CIFRA

11

millones de españoles, uno de cada cuatro, sufren estreñimiento en distinto grado. Afecta a las mujeres el doble que a los hombres por razones aún sin aclarar.

«Herboristerías y parafarmacias provocan más hepatitis que el mal uso de medicamentos», advierten los expertos



El estreñimiento, un asunto para estar muy alerta

FERMÍN APEZTEGUÍA



Afecta a la calidad de vida tanto como la diabetes y si no se trata a tiempo puede acabar precisando cirugía intestinal

BILBAO. El estreñimiento es un asunto muy serio, aunque a menudo se toma a chiringota. Incluso por los propios pacientes, que lo ocultan e incluso ironizan sobre él, a pesar de que ellos lo saben mejor que nadie—les complica la rutina diaria más de lo deseable. Es un simple mecanismo de defensa. La falta de regularidad intestinal afecta a la calidad de vida tanto como la artritis o la diabetes, según diferentes estudios que se presentaron en el congreso de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) celebrado recientemente en Bilbao. Los expertos advierten: «Hay pacientes que acaban necesitando ci-

urgia porque las heces se les quedan pegadas en el intestino y no pueden hacer de vientre. La operación, en un caso así, puede llegar a ser más agresiva incluso que las que se practican para extirpar un cáncer de colon».

Lo dice el jefe del Servicio de Aparato Digestivo del hospital de Santiago de Compostela, Enrique Domínguez-Muñoz, presidente de la sociedad que reunió a más de mil especialistas en la capital vizcaína. Casi todas las personas sufren de estreñimiento en algún momento de su vida, pero para muchísimas de ellas, más de once millones de ciudadanos en España, las pocas ganas —o ninguna— de ir al baño puede convertirse en una complicación grave y crónica. Las cifras resultan reveladoras. Lo padecen una de cada cuatro personas y se manifiesta en las mujeres el doble que en los hombres.

¿Por qué? No se sabe a ciencia cierta, aunque los especialistas creen que no influyen en ello cuestiones genéticas o hormonales tanto como el carácter femenino. «Ellas tienden

a aguantarse mucho más, especialmente cuando no disponen de las condiciones óptimas, porque se encuentran fuera de casa o de viaje. Está demostrado que reprimir las ganas favorece su aparición», alerta el experto.

Complejos y automedicación

La corrección de los malos hábitos, a través de la educación al paciente, constituye la primera herramienta terapéutica que se emplea para corregir la situación. El objetivo de la terapia es intentar crear el hábi-

to de hacerlo siempre a la misma hora, si no todos los días, si al menos, para comenzar, uno de cada dos. La mejora de la dieta, con una alimentación rica en frutas y verduras, legumbres y frutos secos, junto a la práctica de ejercicio diario, conforman la segunda línea de ataque. Ambas prácticas resultan necesarias para combatir el estreñimiento, pero los resultados que se obtienen con su puesta en práctica «suelen ser, desgraciadamente, muy pobres».

El siguiente escalón es el uso de laxantes. El problema que tienen, según los especialistas, es lo fácil que resulta adquirirlos en el mercado y lo mucho que cuesta, sin embargo, comentar este trastorno con el médico de cabecera.

Como consecuencia, los afectados acaban probando de todo «y resolviendo muy poco. Un porcentaje muy alto de pacientes, entre el 80% y el 90%, podría ser tratado sólo con laxantes. Pero no es así». Las cifras reales «se alejan mucho» de estas cifras. La automedicación y el recurso a acudir a «parafarmacias y herboristerías en busca de remedios naturales» complican la terapia.

«Los fármacos —destaca Domínguez-Muñoz— surgen de moléculas extraídas de productos naturales. Pero si con esa molécula te estás tomando otras, que no están controladas, te expones a dejar tu problema sin resolver y a sufrir efectos adversos de distinta índole». Las consecuencias, a juzgar por lo que dicen los expertos, pueden ser demoledoras. «La enfermedad hepática causada por productos de herboristería o parafarmacia es mucho más frecuente que la producida por medicamentos, que son sustancias purificadas».

La terapia con fármacos se reserva sólo para los «casos más rebeldes», en los que falla todo lo anterior. Los asistentes al congreso celebrado en Bilbao conocieron la llegada al mercado de un nuevo recur-

El remedio del doctor Kellogg «no sirve para nada»

¿Se acuerdan de 'El balneario de Battle Creek'? Es una película del gran Anthony Hopkins, que no pasará como la mejor de su carrera y que cuenta la historia, exagerada, del doctor John Harvey Kellogg. El nombre del excéntrico médico estadounidense ha quedado ligado a la historia, sobre todo, por dos motivos. Además de ser el inventor de los desayunos con cereales que llevan su nombre, también lo fue del uso de las lavativas como forma de prevención de enfermedades. Un colon limpio es un colon sano, decía.

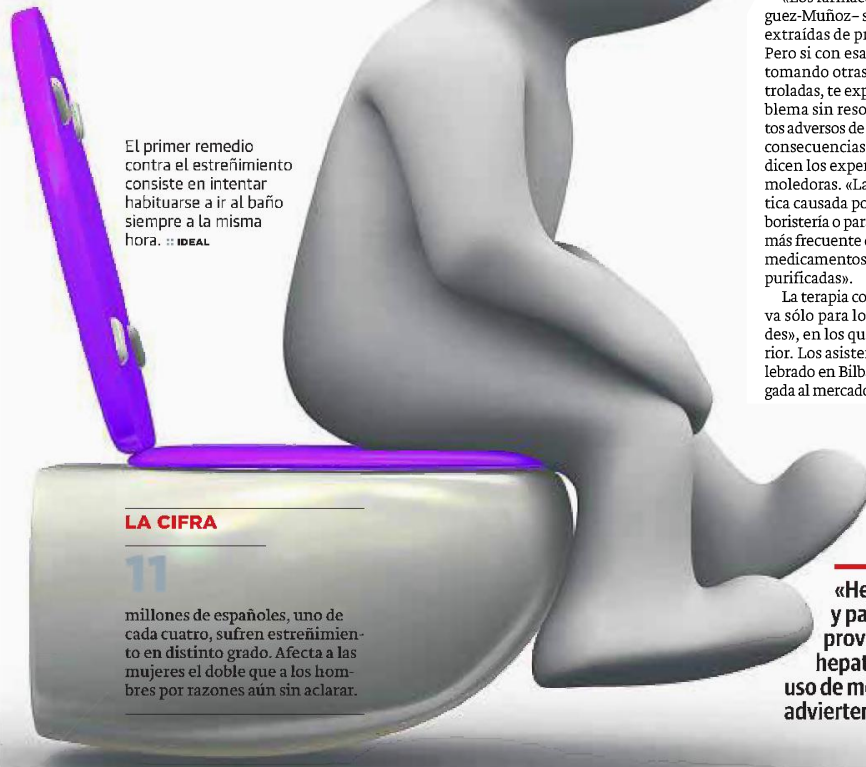
Siguiendo su estela y el creciente interés social por la balneoterapia, clínicas y centros de salud han comenzado a ofertar a su clientela limpiezas de colon. Algunas empresas llegan a asegurar que lo mismo que uno se cepilla los dientes y se lava la cabeza con regularidad, el colon también debe tenerse en perfecto estado de revista. «No tienen utilidad demostrada. Constituyen una pérdida de tiempo y de dinero», zanja Victor Orive, jefe de Servicio de Aparato Digestivo del hospital de Basurto.

so terapéutico que está llamado a cambiar el panorama de los pacientes con afecciones más graves. El fármaco, pensado sólo para su uso en pacientes que no responden a laxantes, estimula el tránsito intestinal para que el proceso digestivo sea más rápido y eficaz».

Síntoma de algo peor

Los especialistas en digestivo creen necesario que los ciudadanos se concienten del «problema social» que supone el estreñimiento, que afecta tanto a la calidad de vida de los pacientes como la diabetes o la artritis. «Limita las actividades diarias, la capacidad laboral e incluso las relaciones sociales», advierte el especialista. «Tendemos a verlo como algo banal, pero no es ninguna tontería», recalca.

Las dificultades para evacuar, la imposibilidad de hacerlo al menos tres veces a la semana, pueden ser un problema aislado o la advertencia de una enfermedad intestinal, un trastorno de salud mental o neurológico, también un embarazo o incluso un cáncer de colon. Aun así, es falso, como se creía tradicionalmente, que pueda degenerar en una enfermedad tumoral. «Las complicaciones asociadas pueden ser muchas, pero pensar que el estreñimiento provoca cáncer o cualquier otra patología es una falsa creencia», descarta el experto. Al menos, una buena noticia.



El primer remedio contra el estreñimiento consiste en intentar habituarse a ir al baño siempre a la misma hora. :: IDEAL

LA CIFRA

11

millones de españoles, uno de cada cuatro, sufren estreñimiento en distinto grado. Afecta a las mujeres el doble que a los hombres por razones aún sin aclarar.

«Herboristerías y parafarmacias provocan más hepatitis que el mal uso de medicamentos», advierten los expertos