

# Información sobre el Estreñimiento Idiopático Crónico

Conozca más sobre el estreñimiento idiopático crónico (chronic idiopathic constipation, CIC) y obtenga consejos que lo ayudarán a hablar con su proveedor de asistencia de salud.

## ¿Qué es el CIC?

El CIC es una afección crónica. Estreñimiento “Crónico” por lo general significa que usted ha tenido movimientos intestinales poco frecuentes y/o dificultad para defecar durante 6 meses o más. “Idiopático” significa que no se conoce la causa del estreñimiento y que no se debe a una enfermedad subyacente o a un medicamento. Si bien esta afección no desaparece, puede tratarse.

A pesar de que el CIC afecta a millones de adultos en Norteamérica, es más común en adultos mayores. Además, ocurre con el doble de frecuencia en mujeres que en varones.

## Síntomas del CIC

Hable con su proveedor de asistencia de salud si ha experimentado los siguientes síntomas en los últimos 3 meses, que hayan comenzado al menos 6 meses atrás:

- Cualquiera de los siguientes síntomas (2 o más):
  - Esfuerzo durante los movimientos intestinales.
  - Heces duras o grumosas.
  - Sensación de que su intestino nunca está completamente vacío.
  - Sensación de que su intestino está obstruido.
  - Menos de 3 movimientos intestinales por semana.
  - Necesidad de provocar manualmente el movimiento intestinal.
- La materia fecal blanda es muy poco frecuente sin el uso de laxantes.

Una vez que su proveedor de asistencia de salud comprenda claramente sus síntomas, podrá darle un diagnóstico.

## Opciones de tratamiento usadas comúnmente

Si bien los cambios en la dieta y en el estilo de vida pueden ayudar, es posible que estas modificaciones no sean suficientes. Existen opciones de tratamiento usadas comúnmente y muchas son de venta libre:

- **Laxantes estimulantes** provocan la contracción de los músculos del colon. Los laxantes estimulantes son medicamentos de venta libre.
- **Suplementos de fibra** absorben el agua en el intestino y ayudan a ablandar la materia fecal.

- **Laxantes osmóticos** llevan agua al colon, lo que ayuda a ablandar la materia fecal  
Los laxantes osmóticos son de venta libre o con receta.
- **Probióticos** pueden reforzar el crecimiento de bacterias buenas en el tracto intestinal.
- **También existen opciones** de tratamiento con receta - Consulte a su proveedor de asistencia de salud si hay opciones que podrían ser adecuadas para usted.

## Comience la conversación

Para ayudarlo a aprovechar al máximo su visita, a continuación encontrará algunas preguntas para hacerle a su proveedor de asistencia de salud.

- ¿Qué causa el CIC?
- ¿Existen determinados alimentos que pueden ayudar a mejorar mis síntomas?
- ¿Será de ayuda aumentar mi ingesta de fibra?
- ¿Cuánta agua debo tomar por día?
- ¿Será de ayuda aumentar mi actividad física/ejercicio físico?
- ¿Qué tratamientos se encuentran disponibles? ¿Cómo pueden ayudar?

Prepárese para su visita. Si tiene alguna otra pregunta o inquietud sobre sus síntomas, anótela y asegúrese de consultar a su proveedor de asistencia de salud.

