

## ¿Cómo se trata la Constipación?

La mayoría de los pacientes son tratados exitosamente mejorando el hábito higiénico-dietético: adecuada ingestión de fibra, aumentar la cantidad de líquidos, ejercicio aeróbico y reguladores de la flora intestinal.

Existen suplementos alimentarios que contienen fibra, utilizados en algunas personas.

El uso de cualquier tipo de laxante o enemas sólo se recomienda bajo un control del médico especialista.

En ciertos casos existen tratamientos específicos para re-educar los esfínteres anales.

Existen ciertas situaciones en las cuales la Cirugía puede mejorar la sintomatología: en Obstrucción al Tracto de Salida, el tránsito lento o la inercia colónica.

## ¿Qué es un Coloproctólogo?

Es un cirujano experto en el diagnóstico y tratamiento de las afecciones del Colon, Recto y Ano.

Debe tener un completo y avanzado entrenamiento en cirugía general.

Los cirujanos colorrectales tratan enfermedades benignas y malignas, realizan exámenes de control y el tratamiento quirúrgico si es necesario.

- Especialista en Cirugía General
- Especialista en Coloproctología
- Miembro Titular Asociación Argentina de Cirugía (MAAC)
- Miembro Titular Asociación Médica Argentina (AMA)
- Miembro Titular Sociedad Argentina de Coloproctología (MSACP)
- Miembro Titular Sociedad Argentina de Cirugía Digestiva (SACD)
- Member of The International Society of University Colon and Rectal Surgeons (MISUCRS)
- Member of The American Society of Colon and Rectal Surgeons (MASCERS)

Salta 868 - (3600) Formosa - Tel: (03717) 420519 / 425447  
info@gmrproctologia.com.ar - www.gmrproctologia.com.ar



**Dr. Gerardo Martín Rodríguez**

MN: 99.794 - MP: 1.715

MAAC MSACP MASCERS MISUCRS  
Consultorio especializado en Coloproctología

# CONSTIPACION

Salta 868 - (3600) Formosa  
Tel: (03717) 420519 / 425447  
info@gmrproctologia.com.ar  
www.gmrproctologia.com.ar

## ¿Qué es la Constipación?

La constipación es un síntoma que puede tener diferentes manifestaciones. Comúnmente se refiere como escasa frecuencia en las deposiciones de materia fecal, aunque también puede manifestarse como disminución del volumen o el tamaño de las heces, necesidad de esfuerzo evacuatorio, sensación de evacuación incompleta o necesidad de utilizar enemas, supositorios o laxantes para evacuar.

Para la mayoría de las personas es normal que el ritmo evacuatorio sea entre 3 veces al día hasta 3 veces a la semana.

Este ritmo evacuatorio está afectado por la dieta. Se recomienda que esta contenga por lo menos 25 a 30 gramos de fibra y 2 litros de líquidos diarios para mantener una función adecuada.

Ingiriendo alimentos ricos en fibra como cereales, salvado, verduras de hoja y frutas se aporta la cantidad necesaria para ello.

Alrededor del 80% de las personas padecen algún episodio de constipación a lo largo de su vida y estos períodos cortos son normales.

La constipación se diagnostica cuando se evacúa menos de 3 veces a la semana, con dificultad, escasa materia fecal y sensación de insatisfacción luego de defecar, por lo menos durante 3 meses.

## ¿Cuáles son las causas de la Constipación?

Existen muchas, que incluso pueden actuar simultáneamente:

Escasa ingestión de fibras y líquidos.

Sedentarismo.

Cambios emocionales.

La constipación puede ser agravada con viajes, embarazo o cambios en la dieta y en muchas personas ocurre cuando se postergan permanentemente las ganas de defecar. Causas más graves constituyen el Megacolon (por enfermedad de Chagas), obstrucciones o estenosis del intestino, lo que determina una consulta al proctólogo cuando los síntomas persisten. Con menos frecuencia puede ser un síntoma de lupus, hipotiroidismo, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson o afecciones del sistema nervioso.

Muchos medicamentos: analgésicos, antidepresivos, tranquilizantes, antihipertensivos, diuréticos, suplementos de hierro o calcio pueden causar constipación.

Cuando estos cambios en el hábito evacuatorio son persistentes o aumentan o aparece sangre en la materia fecal es tiempo de consultar a su médico.

## ¿Cómo se diagnostica la causa?

La constipación tiene muchas causas y es importante identificarlas, pues un tratamiento específico y simple es posible.

Su médico buscará causas anatómicas (megacolon, obstrucción o estenosis).

Generalmente un tacto rectal es el primer examen, por ser simple y efectivo para encontrar algún factor causal.

Luego se puede realizar una videocolonoscopía o una radiografía de colon por enema para excluir pólipos, tumores o divertículos, que de ser hallados son tratados.

Otras pruebas pueden identificar específicamente problemas de funcionamiento del intestino: tiempo de tránsito colónico, Manometría, Defecografía o Resonancia Dinámica de la Pelvis.

En algunos casos no es posible identificar problemas específicos, orgánicos o funcionales, en lo que se denomina constipación idiopática.

Una correcta evaluación es importante para definir si la constipación es por un tránsito intestinal lento, por dificultad evacuatoria u otras causas.