

## Mitos sobre el estreñimiento<sup>1</sup>

Wendy J. Dahl<sup>2</sup>

### ¿Qué causa el estreñimiento?

El estreñimiento es una preocupación común de salud en los adultos mayores frágiles y puede contribuir tanto a la falta de apetito como a problemas más serios de salud. El estreñimiento puede ser el resultado de varias condiciones de salud y enfermedades y un efecto secundario de muchas medicinas. La falta de ejercicio también contribuye al estreñimiento. El bajo consumo de fibra es la causa más común.

Existen muchos mitos a cerca del estreñimiento. Las siguientes preguntas y respuestas se refieren a algunos de estos mitos.

**P:** *¿El consumo de mucha agua previene el estreñimiento?*

**R:** El consumo de líquidos por sí solo no va a prevenir el estreñimiento. Sin embargo, la deshidratación puede contribuir al estreñimiento (1).



**P:** *¿El queso causa estreñimiento?*



**R:** A un grupo de residentes de hogares de retiro se les incrementó 10 veces más el consumo de queso. No se encontraron cambios en signos de estreñimiento (2).

En la práctica, el estreñimiento es frecuentemente definido por la frecuencia de las deposiciones que sean menos de tres veces a la semana. Los síntomas incluyen esfuerzo, el paso prolongado de las heces, dolor y evacuación incompleta de las heces (3).

**P:** *¿El envejecimiento causa estreñimiento?*

**R:** La edad por sí sola no causa estreñimiento. La gente mayor tiene un mayor riesgo de estreñimiento debido a un consumo más bajo de fibra, uso de medicinas, inmovilidad y enfermedades (4).

1. Este documento, FSHN10-07s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de *Food Science and Human Nutrition*, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: mayo 2011. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Wendy J. Dahl, PhD, profesora asistente, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Universidad de Florida; Gainesville, FL 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un instituto que provee oportunidades igualitarias, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación al credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, u orientación sexual, estacionalidad, o opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina

## Referencias (en Inglés)

- (1) Chung, B., Parekh, U., Sellin, J. 1999. Effect of increased fluid intake on stool output in normal healthy volunteers. *J Clin Gastroenterol.* 28(1):29–32.
- (2) Mykkänen, H., Karhunen, L., Korpela, R., Salminen, S. 1994. Effect of cheese on intestinal transit time and other indicators of bowel function in residents of a retirement home. *Scand J Gastroenterol.* 29(1): 29–32.
- (3) The Merck Manuals Online Medical Library. 2007. *Constipation in Adults*. Retrieved May 2010 from <<http://www.merck.com/mmpe/sec02/ch008/ch008b.html>>.
- (4) Gallagher, P., O'Mahony, D. 2009. Constipation in old age. *Best Pract Res Clin Gastroenterol.* 23(6):875–87.