

Vida Saludable: Mantétiendose regular¹

Linda B. Bobroff y Luisa Oliver-Cordero²

¿Por qué mantenerse regular es una preocupación para las personas mayores?

Que se le mueva el intestino menos de tres veces por semana es considerado estreñimiento. Esta afección es muy común en personas mayores de 65 años. Las personas que no dependen de terceros tienen menos probabilidad de estar estreñidos que aquellos en una residencia de tercera edad. Con el paso del tiempo, el estreñimiento crónico puede causar serios y dolorosos síntomas como las hemorroides y la enfermedad de los divertículos.

Los divertículos son pequeños excesos en el intestino.

Estos cuando se inflaman causan mucho dolor.

¿Qué causa el estreñimiento en las personas mayores?

- Poco consumo de fibra
- Algunos medicamentos
- Poca movilidad
- Deshidratación
- Abuso crónico de laxantes
- Ignorar las ganas de ir al baño
- Disminución de la movilidad del colon
- Disminución de sensación rectal



Figura 1. Las ciruelas pasas. Créditos: Foto de *las*. Licencia: CC BY-NC-ND 2.0. Fuente: <http://flic.kr/p/8K4C9z>.

1. The English version of this Spanish language fact sheet is *Healthy Living: Staying Regular* (FCS8570). Este documento, FCS8570-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Este documento fue desarrollado con el financiamiento de Florida Department of Elder Affairs, en cooperación con agencias estatales, agencias locales y agencias de condado. Publicado: septiembre 1999. Versión en inglés revisado en agosto 2011. Traducido del inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Versión en español ha vuelto a publicar octubre de 2011. Visite el sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, y Luisa Oliver-Cordero, BS, RD, LD/N, anterior educadora de nutrición, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

¿Qué medicamentos aumentan el riesgo de estreñimiento?

Diversos tipos de medicamentos pueden causar estreñimiento en algunas personas. Pregúntele a su farmacéuta sobre los efectos secundarios de los medicamentos que usted toma. A continuación se presentan algunos medicamentos que son comúnmente asociados con el estreñimiento:

- Antiácidos con aluminio o calcio
- Anticolinérgicos
- Antidepresivos
- Antihistamínicos
- Bloqueadores de canales de calcio
- Suplementos de hierro (Alta dosis)
- Diuréticos
- Anti-inflamatorios sin esteroides (NSAIDs)

¿Qué puedo hacer para prevenir la osteoporosis?

- Ingiera al menos 25–30 gramos de fibra al día.
- Sea lo más activo posible.
- Tome 6–8 vasos o más de agua y bebidas no alcohólicas todos los días.
- Cree una rutina para evacuar su intestino; quizás después del desayuno.
- Tome suplementos de fibra si no consume suficiente fibra en su dieta. Hable con su doctor antes de tomar suplementos de fibra.



Figura 2. Una manzana al día Créditos: Foto de Viren Kaul Photography. Licencia: CC BY-NC-ND 2.0. Fuente: <http://flic.kr/p/9upXo9>.

¿Cuáles son algunos ejemplos de alimentos altos en fibra?

Tabla 1. Ejemplos de alimentos altos en fibra

Alimento	Fibra (gramos)
Frijoles cocidos, 1/3 taza*	6–7
Cereal integral, 1 onza	5–13
Trigo triturado, 2 galletas	5
Panecillo integral, 1 mediano	2–4
Frutas frescas, 1 mediana	2–4
Brócoli, ½ taza**	3
Nueces, ¼ taza	2–3
Pan de trigo integral, 1 rebanada	2
Arroz integral, ½ taza	2

*Utilice frijoles en lata para su conveniencia.
**Todos los vegetales contienen fibra.

¿Cómo puedo añadir fibra en mi dieta?

¡Muchos alimentos contienen fibra! Puede comer más frutas, vegetales, nueces y semillas como meriendas o en comidas. Haga substituciones como usar granos integrales en vez de granos refinados cuando haga repostería. **Aquí se presentan algunas ideas:**

- Seleccione cereales altos en fibra para el desayuno.
- Añada frutas frescas, congeladas, o enlatadas con leche baja en grasa, y mézclelas en la licuadora.
- Añada más vegetales a su sopa o cacerola favorita.
- Coma arroz integral en vez de arroz blanco.
- Coma de 8–10 almendras, *pecans*, *cashews*, o *walnuts* como merienda.
- Seleccione panes, cereales y pastas altos en fibra.
- Haga puré de verduras en la licuadora y añádale a sopas, pan de molde u otros platos.
- Use frijoles y nueces más frecuentemente para una mayor fuente de proteínas en vez de carnes.
- Disfrute de un pedazo de fruta como merienda al menos una vez al día.
- Espolvoree nueces trituradas en su cereal caliente o frío.

Más información

El agente de ciencias de la familia y servicios al consumidor (FCS) en la oficina de extensión de su condado puede tener más información escrita y clases para que asista. En Florida, usted puede encontrar la oficina de extensión en su condado en la siguiente página de internet <http://solutionsforyourlife.ufl.edu/map>. Un dietista registrado (RD) también puede proveerle información confiable. Visite los siguientes sitios de internet para más información:

- <http://www.seniors.gov>
- <http://nutrition.gov>
- <http://solutionsforyourlife.ufl.edu>
- <http://mypyramid.gov>
- *Mitos del estreñimiento el estreñimiento* es una publicación de Extensión de la Universidad de Florida en <http://edis.ifas.ufl.edu/pdffiles/FS/FS15500.pdf>