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.

©2014 Takeda Pharmaceuticals U.S.A., Inc. 93434 6/14