

CONSTIPACIÓN: NO ES SOLO UNA CUESTION DE FIBRA Y TRANSITO LENTO



Vivir con constipación o estreñimiento no solo es muy desagradable y afecta la calidad de vida, sino también el pujo crónico puede traer a largo plazo importantes consecuencias para nuestro piso pélvico, como debilitamiento muscular y prolapso. No es un tema grato y normalmente no se comparte en la sobremesa, pero afecta a un número



significativo de mujeres, y muchas de ellas lo asumen como una condición, que no puede modificarse ni tratarse.

El estreñimiento no solo significa evacuar muy distanciadamente o deposiciones duras, Hay personas que evacuan a diario y también son constipadas ya que deben realizar mucho esfuerzo y pujo , evacuan en forma incompleta o requieren maniobras adicionales o laxantes en

forma constante. La sociedad médica define bien los criterios para considerar la constipación

CRITERIOS DIAGNOSTICO DE CONSTIPACION CRONICA

Presencia de 2 o más de los siguientes criterios durante los últimos 3 meses, con el inicio de los síntomas al menos 6 meses antes del diagnóstico.

Esfuerzo defecatorio en al menos el 25% de las evacuaciones

Deposiciones duras o caprinas en al menos el 25% de las evacuaciones

Sensación de evacuación incompleta en al menos el 25% de las evacuaciones

Sensación de obstrucción / bloqueo ano rectal durante al menos el 25% de la evacuaciones

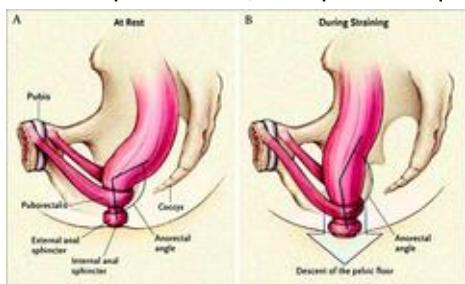
Necesidad de maniobras manuales para facilitar la evacuación (digitación, soporte periné etc) en al menos el 25% de las evacuaciones

Menos de 3 evacuaciones por semana

La publicidad sobre productos con pro bióticos, fibra y otras cosas que prometen solucionar el problema, nos bombardea a diario. Pero ¿sabías que más del 40% de las personas con constipación, la causa no es el tránsito lento?. Casi la mitad de las personas constipadas se debe a una causa conocida con nombres tan complejos como obstrucción del tracto de salida por contracción paradójal de puborectal o disinerxia rectoperineal. Suena algo muy extraño y en las próximas líneas queremos contarte de que se trata y como se maneja.

Para tener una adecuada digestión intervienen múltiples factores, hábitos correctos con una buena dieta rica en fibras, consumo de líquido, actividad física y adecuado funcionamiento intestinal. Esto nos permite tener deposiciones de buena calidad, sin duda un punto importante, pero para lograr expulsar el contenido al exterior deben intervenir otra serie de factores que involucran una correcta sensibilidad y coordinación entre el recto y los músculos esfinterianos.

En primer lugar al llegar el contenido del colon al recto, este al distenderse debe generar la sensación de deseo y eso gatilla el reflejo defecatorio. Asociado al momento de evacuar debe presentarse coordinadamente una relajación del piso pélvico y en particular el esfínter anal y el músculo puborectal, esto permite que podamos evacuar completamente y sin necesidad de un



gran esfuerzo. Cuando esta coordinación no se da, nuestro recto queda angulado y hace muy difícil evacuar el contenido rectal de manera adecuada.

Este mecanismo que debimos haber desarrollado correctamente durante la infancia, muchas veces no logra madurar completamente y es muy frecuente escuchar

“toda mi vida he sido estíptica”, puede también aparecer en forma tardía asociado a un cuadro doloroso en la región perineal, cirugías, traumas las causas pueden ser múltiples.

Lo importante es diagnosticar y tratar correctamente la constipación y no automedicarse. El uso indiscriminado y constante de laxantes puede ser muy dañino para la salud intestinal.

Para el manejo de la obstrucción defecatoria la kinesiología de piso pelviano tiene un rol fundamental y es el tratamiento más indicado. El objetivo es reeducar los músculos del piso pelviano en la correcta coordinación que deben tener. Relajándose durante la evacuación y acompañado de un pujo correcto. Nos encontramos frecuentemente con pacientes que no saben generar ni dirigir las presiones correctas. En ocasiones cuando la constipación lleva larga data la sensibilidad rectal se ha alterado y también hay formas de terapia física para recobrar esta propiedad. Aprender y reeducar este mecanismo puede tomar entre 6 a 10 sesiones con una kinesióloga especialista en piso pelviano.

Es por eso muy importante que las pacientes constipadas sean evaluadas medicamente para realizar un diagnóstico y determinar cuál es la causa de la constipación y de esta forma realizar el tto adecuado.

<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864013701597>

<http://www.intestino.cl/constipacion-cronica.htm>



CIREP Centro Integral de Reeducación Pelviperrineal.

www.cirep.cl