

Junio
2016

DEPARTAMENTO DE SALUD/DIVISIÓN DE APOYO PARA DISCAPACIDADES DEL
DESARROLLO

ALERTA DE SALUD

Estreñimiento y Obstrucción Intestinal

Signos y Síntomas de

Obstrucción del intestino delgado

- **Dolor abdominal**
(oleadas de dolor tipo calambres alrededor de la naval; respiración rápida y pulso rápido durante los calambres)
- **Hinchazón**
(Es posible que se escuchen gorgoteos en el estómago)
- **Vómitos**
(el vómito puede ser verde si la obstrucción es en el intestino delgado superior o marrón si la obstrucción está en el pequeño inferior intestino)
- **Problemas de Eliminación**
(estreñimiento e incapacidad para pasar gases o diarrea y algo de expulsión de gases)

Signos y Síntomas de

Obstrucción del intestino grueso

- **Dolor abdominal**
(usualmente dolor debajo del ombligo; puede ser ya sea vago o leve o agudo y severo)
- **Hinchazón**
(usualmente ocurre alrededor de la marina y en la zona pélvica)
- **Vómitos**
(esto no es común, suele ocurrir tarde en la enfermedad)
- **Estreñimiento o Diarrea**
(cualquiera de los dos puede ocurrir dependiendo de cuán completa sea la obstrucción)

Los síntomas del estreñimiento y la obstrucción intestinal puede parecer como la "gripe"

¿Qué se considera función intestinal normal?

La frecuencia normal de las deposiciones puede variar de 3 veces al día a 3 veces al semana. El patrón de evacuación intestinal de una persona se considera normal si no representan un cambio en la frecuencia habitual o la figura de las heces y si la eliminación de las heces no está asociada con esfuerzo o dolor.

¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento son evacuaciones intestinales que ocurren menos de 3 veces a la semana (menos de cada otro día o cada tercer día) O heces que son pequeñas, duras y difíciles de evacuar.

¿Qué causa el estreñimiento?

El estreñimiento puede ser causado por hábitos intestinales deficientes o irregulares, no beber lo suficiente fluidos, comer una dieta baja en fibra, inactividad física, cirugía intestinal o rectal, muchos medicamentos recetados y sin receta, afecciones médicas como accidente cerebrovascular, cáncer o hemorroides y aumento del estrés emocional o físico.

¿Qué es la obstrucción intestinal?

Una obstrucción intestinal es un bloqueo parcial o completo en los intestinos que impide gases, líquidos o sólidos se muevan normalmente a través de los intestinos. Puede ocurrir un bloqueo en el intestino delgado (una obstrucción del intestino delgado) o en el intestino grueso (una obstrucción del intestino grueso) obstrucción intestinal). En casos muy severos, se puede cortar el suministro de sangre al intestino. (estrangulamiento intestinal). Esto requiere tratamiento de **emergencia médica inmediata**. A la obstrucción intestinal puede ser fatal si no se reconoce y trata a tiempo.

¿Qué causa la obstrucción intestinal?

Una obstrucción intestinal puede ser causada por adherencias (bandas de tejido cicatricial de cirugías), tumores (crecimientos) que obstruyen el intestino, estenosis intestinal (cambios en la forma del intestino), ciertas enfermedades y ciertos medicamentos.

¿Cómo se puede prevenir el estreñimiento?

- **Desarrolle hábitos intestinales regulares** (programe ir al baño después de las comidas, permita 15 minutos de tiempo tranquilo en el baño y no ignore la urgencia de defecar ya que esto puede causar estreñimiento)
- **Consuma una dieta bien balanceada y rica en fibra en un horario regular**
- **Beba suficientes líquidos sin cafeína ni alcohol** (6 a 8 vasos de 8 onzas por día)
- **Haga Ejercicio**, como caminar, correr, nadar u otros ejercicios pasivos para aquellos que tienen movilidad limitada o están restringidos al reposo en cama
- **Tome todos los laxantes, ablandadores de heces, lubricantes y/o enemas recetados por el médico** (beber suficientes líquidos es muy importante cuando se toman laxantes a granel [fibra suplemento] y ablandadores de heces)

RECUERDE:

- **Síntomas de estreñimiento que duran más de 2 semanas, síntomas de estreñimiento que son severos (independientemente de duración), los cambios en los hábitos intestinales normales y las complicaciones del estreñimiento deben ser evaluados por un médico.**
- **La obstrucción intestinal SIEMPRE es fatal si no se reconoce y trata dentro de las 36 a 48 horas. (Además, otros fatales se pueden desarrollar complicaciones a partir de la obstrucción intestinal, como la sepsis, que es una infección en todo el cuerpo).**
- **Es posible tener diarrea (heces sueltas) y aun así tener estreñimiento u obstrucción intestinal.**
- **Vigile de cerca la función intestinal de una persona si ha tenido cirugía abdominal reciente, lesiones, cambio de medicación, dieta o nivel de actividad.**