

## What is constipation?

Constipation refers to infrequent bowel movements or difficulty in passing stools. It is characterized by hard, dry stools, a feeling of incomplete evacuation of stool, or having fewer than one bowel movement every 3 days.

## Common Causes of Constipation:

- Age: Older adults have decreased bowel motility.
- Diet: Low fiber intake and a diet high in processed foods can contribute to constipation.
- Insufficient water intake can lead to dehydration and subsequently cause constipation.
- Diseases: Colon cancer, colonic strictures, hypothyroidism, diabetes, and neurological disorders can contribute to constipation.
- Dyssynergic defecation: problems with muscle coordination can also lead to constipation.

## Treatments for Constipation:

- Increase fiber intake: Consume more fruits, vegetables, whole grains, legumes, and nuts. Over-the-counter fiber supplements, such as *psyllium husk (Metamucil)* or *methylcellulose (Benefiber)*, can add bulk to the stool and promote regular bowel movements.
- Stay hydrated: Sufficient hydration can soften the stool and make it easier to pass.
- Include probiotics: Probiotic-rich foods like yogurt, kefir, sauerkraut, and kimchi may regulate bowel movements.
- Limit processed foods: Avoid fast food, fried foods, refined grains, preserved foods, and sugary snacks.
- Exercise regularly: Physical activity can stimulate bowel movements and improve digestive function.
- Use a footstool (Squatty Potty)

## Complications of Constipation:

- Irritable Bowel Syndrome with Constipation (IBS-C): a condition characterized by abdominal pain, bloating, and altered bowel habits.
- Diverticulosis: Prolonged constipation can form small pouches in the colon wall called diverticulosis
- Hemorrhoids: Straining during bowel movements can lead to the development of hemorrhoids, which are swollen blood vessels in the rectal area.
- Fecal impaction: Severe constipation can lead to stool impaction in the colon, which can be a medical emergency.
- Over-the-counter (OTC) oral laxatives and suppositories: OTC laxatives are safe and can temporarily relieve constipation.
  - **Stimulant laxatives:** senakot (Smooth-move, Senna) and bisacodyl (Dulcolax)
  - **Osmotic laxatives:** polyethylene glycol (MiraLax), magnesium citrate or magnesium hydroxide (Milk of Magnesia), and lactulose
  - **Stool softeners:** docusate (Colace)
- Prescription Medications: Medications such as *Amitiza*, *Linzess*, *Trulance*, *Ibsrela*, and *Motegrity*, may be prescribed if OTC laxatives do not work.
- Biofeedback for Dyssynergic Defecation: Therapy with a professional physical therapist can help improve muscle coordination during bowel movement.

## ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento se refiere a las deposiciones poco frecuentes o a la dificultad para defecar. Se caracteriza por heces duras y secas, una sensación de evacuación incompleta de las heces o tener menos de una evacuación intestinal cada 3 días.

### Causas comunes de estreñimiento:

- Edad: Los adultos mayores tienen disminución de la motilidad intestinal.
- Dieta: La baja ingesta de fibra y una dieta alta en alimentos procesados pueden contribuir al estreñimiento.
- La ingesta insuficiente de agua puede provocar deshidratación y, posteriormente, estreñimiento.
- Enfermedades: El cáncer de colon, las estenosis del colon, el hipotiroidismo, la diabetes y los trastornos neurológicos pueden contribuir al estreñimiento.
- Defecación disinérgica: los problemas de coordinación muscular también pueden provocar estreñimiento.

### Tratamientos para el estreñimiento:

- Aumenta la ingesta de fibra: Consume más frutas, verduras, cereales integrales, legumbres y frutos secos. Los suplementos de fibra de venta libre, como la *cáscara de psyllium (Metamucil)* o la *metilcelulosa (Benefiber)*, pueden agregar volumen a las heces y promover los movimientos intestinales regulares.
- Mantente hidratado: Una hidratación suficiente puede ablandar las heces y facilitar su evacuación.
- Incluya probióticos: Los alimentos ricos en probióticos como el yogur, el kéfir, el chucrut y el kimchi pueden regular los movimientos intestinales.
- Limite los alimentos procesados: Evite la comida rápida, los alimentos fritos, los granos refinados, los alimentos en conserva y los bocadillos azucarados.
- Haga ejercicio regularmente: La actividad física puede estimular los movimientos intestinales y mejorar la función digestiva.

### Complicaciones del estreñimiento:

- Síndrome del intestino irritable con estreñimiento (SII-C): una afección caracterizada por dolor abdominal, hinchazón y hábitos intestinales alterados.
  - Diverticulosis: El estreñimiento prolongado puede formar pequeñas bolsas en la pared del colon llamadas diverticulosis
  - Hemorroides: El esfuerzo durante las deposiciones puede provocar el desarrollo de hemorroides, que son vasos sanguíneos inflamados en el área rectal.
  - Retención fecal: El estreñimiento severo puede provocar retención de heces en el colon, lo que puede ser una emergencia médica.
- 
- Use un reposapiés (orinal en cuclillas)
  - Laxantes y supositorios orales de venta libre: Los laxantes de venta libre son seguros y pueden aliviar temporalmente el estreñimiento.
    - **Laxantes estimulantes:** senakot (Smooth-move, Senna) y bisacodilo (Dulcolax)
    - **Laxantes osmóticos:** polietilenglicol (MiraLax), citrato de magnesio o hidróxido de magnesio (leche de magnesia) y lactulosa
    - **Ablandadores de heces:** docusato (Colace)
  - Medicamentos recetados: Se pueden recetar medicamentos como *Amitiza*, *Linzess*, *Trulance*, *Ibsrela* y *Motegrity*, que no responden a los laxantes de venta libre.
  - Biorretroalimentación para la defecación disinérgica: La terapia con un fisioterapeuta profesional puede ayudar a mejorar la coordinación muscular durante las deposiciones.