



[cancer.org](http://cancer.org) | 1.800.227.2345

## Estreñimiento

El estreñimiento, o la dificultad para mover el vientre, es un problema para muchas personas con cáncer. Entender sus causas y aprender cómo prevenir y controlar el estreñimiento puede mejorar su calidad de vida.

- [¿Qué es el estreñimiento?](#)
- [¿Cuáles son las causas del estreñimiento?](#)
- [¿Cuáles son los síntomas del estreñimiento?](#)
- [¿Cómo se trata el estreñimiento?](#)
- [Consejos para controlar el estreñimiento](#)
- [Hable con su médico o equipo de atención contra el cáncer](#)

### ¿Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es cuando le resulta difícil evacuar o mover el vientre, o cuando no va al baño tantas veces como normalmente lo hace.

A medida que las heces van pasando por los intestinos, el colon (también llamado intestino grueso) absorbe parte del agua que hay en ellas. Cuanto más tiempo permanecen la heces en el colon, más agua absorbe. Y cuanto más agua saca de las heces, más duras se vuelven, lo que puede hacer que le resulte difícil mover el vientre y causarle estreñimiento.

El estreñimiento también puede causar otros problemas, tales como:

- [Náuseas y vómitos](#)<sup>1</sup>
- Hemorroides o almorranas
- Fisuras anales (pequeñas rupturas en los tejidos que recubren el ano)
- Prolapso rectal (cuando parte del recto se sale del ano)

- Obstrucciones intestinales (bloqueos)
- [Retención urinaria](#)<sup>2</sup> (dificultad para orinar) o [incontinencia urinaria](#)<sup>3</sup>

Para más información sobre el sistema digestivo, vea la Galería de imágenes en 3D de anatomía.

## ¿Cuáles son las causas del estreñimiento?

El estreñimiento suele ser causado por más de un factor. Cuantos más factores de riesgo tenga, mayor será su probabilidad de estreñirse.

Éstas son cosas que aumentan la posibilidad de tener estreñimiento:

- Algunos tipos de cáncer, especialmente el [cáncer del colon y del recto](#)<sup>4</sup>
- [Cánceres avanzados](#)<sup>5</sup>
- Algunos medicamentos de [quimioterapia](#)<sup>6</sup> (quimio), especialmente la vincristina y otros alcaloides de vinca
- [Medicamentos inmunomoduladores](#)<sup>7</sup> incluidas la talidomida, lenalidomida y pomalidomida
- Otros medicamentos como opioides, antidepresivos y sulfato de bario, líquido de contraste usado al hacer [estudios por imágenes](#)<sup>8</sup>, como tomografías computarizadas y resonancias magnéticas
- No hacer suficiente actividad física
- Tomar poco líquido y comer poca fibra
- Uso excesivo de laxantes

- Sentir el vientre hinchado y duro
- Retortijones o dolores de estómago
- Tener muchos gases o eructos frecuentes
- [Vómitos o náuseas](#)<sup>9</sup>
- No tener deposiciones regulares en un período de tiempo dado (pregúntele a su equipo de atención contra el cáncer cuánto tiempo es antes de que empiece el tratamiento)
- Pequeñas fugas o derrames de heces líquidas que parecen diarrea

### **Llame al 911 o vaya a la sala de emergencias**

- Si tiene sangrado del recto que no se detiene
- Si tiene un dolor de estómago repentino e intenso que no se detiene
- Si no puede orinar o comer durante un día o más

### **¿Cómo se trata el estreñimiento?**

El principal objET ( )Tj ET BT 1 0 0 1

## Laxantes

Hay diferentes tipos de laxantes y la mayoría se toman por vía oral (boca).

- Los laxantes **formadores de masa** hacen que las heces se hinchen y sean voluminosas, más blandas y más fáciles de evacuar.
- Los laxantes **estimulantes** irritan las terminaciones nerviosas en el intestino, lo que hace que los músculos intestinales muevan las heces más rápido.
- Los laxantes **osmóticos** atraen agua hacia el intestino, haciendo que las heces sean más blandas y fáciles de evacuar.
- Los **ablandadores de heces** permiten que el agua entre en las heces, lo cual las hace más blandas.

Los laxantes no deben usarse a largo plazo ya que pueden crear dependencia. Siempre consulte con su médico o equipo de atención contra el cáncer antes de empezar a tomar un laxante, incluso si es de venta libre.

## Enemas y supositorios

Los enemas y supositorios son medicamentos que se introducen en el recto por el ano.

- Los enemas son líquidos y funcionan ablandando las heces y lubricando el intestino. Los tipos más comunes incluyen la solución salina, el aceite mineral y los enemas estimulantes.
- Los supositorios son sólidos blandos que se disuelven o se derriten a temperatura corporal para ablandar las heces. Los tipos más comunes incluyen los supositorios de glicerina y bisacodilo.

Los enemas y supositorios se suelen usar para aliviar el estreñimiento a corto plazo y, a veces, funcionan más rápido que los medicamentos tomados por vía oral (boca). Siempre consulte con su médico o equipo de atención contra el cáncer antes de empezar a tomar un laxante, incluso si es de venta libre.

## Medicamentos

Para el estreñimiento a largo plazo (crónico) que no mejora con otros tratamientos, a veces se usan medicamentos recetados. También hay medicamentos recetados para el estreñimiento crónico causado por los analgésicos opioides.

## Terapia pélvica y biorretroalimentación

Los ejercicios para los músculos del suelo pélvico (ejercicios de Kegel) pueden fortalecer los músculos que sostienen al intestino, el recto y el ano.

La biorretroalimentación (biofeedback) usa sensores colocados cerca del ano para mostrar en una pantalla qué músculos pélvicos se están usando. La terapia pélvica con biofeedback suele funcionar mejor que la terapia sola.

## Consejos para controlar el estreñimiento

También hay cosas que puede hacer en casa para ayudar con el estreñimiento.

- Hacer más actividad física (como caminar), ya que el movimiento estimula al músculo del intestino para que se mueva también (llamado peristalsis).
- Trate de ir al baño más o menos a la misma hora todos los días (los intestinos están más activos después de comer y de caminar).
- Use un reposapiés para tener los pies elevados entre 8 y 12 pulgadas del suelo mientras trata de ir de cuerpo ya que puede facilitar la evacuación.
- Evite los alimentos y las bebidas que causan gases, como los lácteos, los huevos, las manzanas, los aguacates, los frijoles, los guisantes, la col o repollo, el brócoli y las gaseosas o refrescos carbonatados.
- Evite el chicle y los sorbetes (pajillas, popotes, cañitas) ya que pueden causar gases.

## Hable con su médico o equipo de atención contra el cáncer

Si tiene estreñimiento, asegúrese de que su médico o equipo de atención contra el cáncer lo sepa. El estreñimiento puede causar problemas graves si no se controla.

Infórmeles si:

- No ha movido el vientre en tres o más días
- Nota sangre en sus heces
- Tiene dolor de estómago o vómitos

Pregúntele a su médico o al equipo de atención contra el cáncer cuáles requieren que llame de inmediato y por cuáles puede esperar al horario de oficina. Asegúrese de



19, 2023. <https://www.uptodate.com/contents/overview-of-managing-common-non-pain-symptoms-in-palliative-care>

Rao SS. Constipation in the older adult. *UpToDate*. UpToDate Inc; 2023. Updated July 2022. Accessed December 19, 2023. <https://www.uptodate.com/contents/constipation-in-the-older-adult>

Portenoy RK, Mehta Z, and Ahmed E. Prevention and management of side effects in patients receiving opioids for chronic pain. *UpToDate*. UpToDate Inc; 2023. Updated December 2023. Accessed December 19, 2023. <https://www.uptodate.com/contents/prevention-and-management-of-side-effects-in-patients-receiving-opioids-for-chronic-pain>

Actualización más reciente: abril 22, 2024

**Escrito por**

---