



Jenifer Michelle bravo  
Diana cristina Giménez  
universidad del sur  
nutrición



Nutrición en el Estreñimiento,  
en la Diarrea y en el Síndrome  
de Intestino irritable.

## \*estreñimiento

El estreñimiento ocurre cuando las heces son menos frecuentes, dolorosas o secas y difíciles de evacuar. El estreñimiento comienza cuando el cuerpo absorbe más agua o indica a los alimentos a desplazarse más lentamente por los intestinos.

POR EJEMPLO, DESHIDRATACIÓN, FALTA DE FIBRA EN LA DIETA, INACTIVIDAD FÍSICA O EFECTOS SECUNDARIOS DE MEDICAMENTOS. LAS MUJERES ADULTAS DEBERÍAN CONSUMIR UNOS 25 G DIARIOS DE FIBRA, LOS HOMBRES 38 G Y LOS NIÑOS DE 19 A 25G AL DÍA.

## ¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO?

El estreñimiento es un síntoma caracterizado por una disminución del número de deposiciones o existencia de esfuerzo o dificultad excesiva para expulsar las heces.

Se considera que un paciente presenta estreñimiento cuando cumple dos o más de los siguientes síntomas en más del 25% de las deposiciones:

1. Número de deposiciones menor a 3 a la semana.
2. Esfuerzo excesivo en evacuar
3. Heces duras. Se consideran excrementos duros cuando son en forma de bolas pequeñas.
4. Sensación de haber evacuado de forma incompleta tras una deposición.
5. Sensación de bloqueo / obstrucción en querer hacer una deposición.

## ¿DURACIÓN?

El estreñimiento puede ser:

- **Agudo o transitorio:** coincidiendo con un viaje por modificaciones en la dieta eliminando fruta o verdura, enfermedades con enlentecimiento, periodos de inmovilidad, por efectos de algunos fármacos.

- **Crónico:**
- **cuando dura más de tres meses.**

## Nota

El estreñimiento crónico es un trastorno digestivo frecuente que afecta aproximadamente al 30% de la población general. Predomina en el sexo femenino con aproximadamente 2-3 mujeres afectadas por cada hombre y aumenta en edad avanzada. El estreñimiento puede, además, aparecer con cierta frecuencia durante el embarazo a causa de los cambios hormonales.

## ¿CAUSAS?

Puede tener causas muy diversas

. Puede ser

- **Primario**, es decir, por un trastorno del funcionamiento del intestino. Es el más frecuente.
- **Secundario**, es decir, a causa de otras enfermedades.

## Primario

Los estreñimientos primarios se producen por una alteración de la defecación normal, La defecación se inicia cuando se produce una contracción de los músculos de la barriga (pared del abdomen) para facilitar la expulsión de las heces y conjuntamente una relajación del canal anal y de los esfínteres del ano que se abren para que las heces salgan sin dificultad.

## Secundario.

El estreñimiento puede ser secundario a otras enfermedades o medicamentos

que tienen como efecto secundario esta patología, Por enfermedades del colon: cáncer de colon.

c. Por consumo crónico de medicamentos: compuestos de hierro, alcalinos, algunos antidepresivos o derivados opioides entre otros.

## ESTREÑIMIENTO DURANTE EL EMBARAZO

El estreñimiento puede aparecer con cierta frecuencia durante el embarazo, a causa de los cambios hormonales, cambios en el estilo de vida (más sedentarismo, cambio de dieta por las náuseas), ingesta de medicamentos como hierro y alcalinos y, durante el último trimestre, por la compresión del útero aumentado de tamaño sobre el intestino.

### CONSECUENCIAS

El estreñimiento crónico no es un trastorno grave en la mayoría de casos. Puede ser molesto y,

a largo plazo, favorecer la aparición de otras alteraciones:

- Complicaciones anales como hemorroides o fisuras.

# TRATAMIENTO

La medida fundamental para prevenir el estreñimiento y la primera medida del tratamiento es llevar una vida saludable: Dieta. El primer paso en el tratamiento del estreñimiento es consumir una dieta abundante en fibra.

**La fibra se encuentra fundamentalmente en la fruta, verdura y legumbres. La fibra vegetal no es digerida ni absorbida en el intestino delgado por lo que llega al colon y constituye la parte más importante del volumen de las heces.**



## \*Diarrea

es la evacuación intestinal de heces flojas y líquidas tres o más veces al día. La diarrea puede ser aguda, persistente o crónica. La diarrea aguda es más común que la diarrea persistente o crónica. La deshidratación y la malabsorción pueden ser complicaciones de la diarrea.

LA DIARREA PUEDE SER OCASIONADA POR UN VIRUS O, A VECES, COMIDA CONTAMINADA. EN CASOS MENOS FRECUENTES, PUEDE SER EL SÍNTOMA DE OTRO TRASTORNO, COMO LA ENFERMEDAD INTESTINAL INFLAMATORIA O EL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE

Las intervenciones dietéticas en muchas enfermedades del intestino están diseñadas básicamente para aliviar los síntomas y corregir deficiencias nutricionales.

UN EJEMPLO ES LA ENFERMEDAD CELÍACA (EC)  
DEFINICIÓN.

LA INGESTA DE GLUTEN, UNA PROTEÍNA PRESENTE EN EL TRIGO, LA CEBADA Y EL CENTENO.



# Reacción de la enfermedad célica.

tienen síntomas digestivos pueden presentar: distensión y dolor abdominal.  
obstrucción intestinal. fatiga durante largos períodos

La valoración comprende la frecuencia y cantidad de nutrientes ingeridos, antecedentes médicos y quirúrgicos, medicamentos usados, experiencia subjetiva con los alimentos y grado de conocimiento de la relación entre la dieta y el problema GI.





Es importante conocer ciertos procesos y síntomas GI frecuentes en personas sanas, antes de abordar los temas nutricionales relacionados con las enfermedades de la mitad distal del tubo gastrointestinal (GI), es decir, yeyuno, íleon, colon y recto.

#### NOTA

ES IMPORTANTE SABER EL TIPO DE ENFERMEDAD QUE PUEDE PADECER UNA PERSONA , PARA ASÍ RECOMENDARLES UNA DIETA DE ACUERDO A SU SISTEMA DIGESTIVO , ESTO ES MUY IMPORTANTE PARA NOSOTROS COMO ESTUDIANTES EN NUTRICIÓN , POR QUE UNA RECOMENDACIÓN MUY IMPORTANTE .

# Nota

La mayoría de los clínicos recomendarían a los pacientes susceptibles a las obstrucciones que mastiquen bien los alimentos y eviten la ingesta excesiva.

Existen muchas formas de alimentarse ,pero esto depende de cada paciente y en el estado en el que e encuentra , como ejemplo, la alimentación parenteral y la enteral que son las mas usadas y conocidas

## Tratamiento

En la mayoría de los casos, la diarrea desaparece por sí sola (sin tratamiento) en algunos días. Si intentaste hacer cambios en el estilo de vida y usar remedios caseros para aliviar la diarrea y no tuviste éxito, el médico puede recomendarte medicamentos y otros tratamientos.

# Medicamentos





<https://www.eluniversal.com.mx/menu/razones-para-tomar-te-de-hoja-de-guayaba>