

- **Espesantes o formadores de masa.** Los alimentos como el salvado o productos como Citrucel, Metamucil, Fibercon o Perdiem alivian el estreñimiento absorbiendo más líquido en los intestinos. Esto aumenta el volumen de las heces, con lo cual le da ganas de evacuar. El uso regular de espesantes es seguro y a menudo le permite tener más evacuaciones.
- **Ablandadores de heces.** Los productos como Colace lubrican y ablandan las heces que se encuentran en el intestino, lo que hace que sea más fácil evacuar. A menudo, los ablandadores de heces no causan problemas, pero no funcionan tan bien si usted no bebe suficiente agua durante el día.
- **Laxantes osmóticos.** Los productos como Fleet Phospho-Soda, Milk of Magnesia o Miralax y los azúcares inabsorbibles, como la lactulosa o el sorbitol, mantienen los líquidos en el intestino y atraen los líquidos hacia el intestino desde otros tejidos y vasos sanguíneos. Este líquido adicional en los intestinos hace que las heces sean más blandas y fáciles de evacuar. Beba abundante agua cuando use este tipo de laxante.
- **Laxantes estimulantes.** Los productos como Correctol, Dulcolax, Ex-Lax, Senokot o bisacodilo aceleran la velocidad con la que la materia fecal se desplaza por los intestinos irritando la mucosa de los intestinos. No se recomienda el uso regular de laxantes estimulantes. Los laxantes estimulantes modifican el tono y la sensación en el intestino grueso y usted podría volverse dependiente del uso de laxantes todo el tiempo para tener una evacuación.
- La lactulosa es un isómero de la lactosa, que se forma en el calentamiento intenso de la leche. La cantidad formada es un indicio del grado de tratamiento térmico al que ha sido sometida.
- En medicina se utiliza en el tratamiento del [estreñimiento](#) y la [encefalopatía hepática](#), una complicación de la [enfermedad del hígado](#). Consiste de los [monosacáridos fructosa](#) y [galactosa](#) y es de color amarillo.
- El **sorbitol** es un endulzante muy usado en la industria no sólo alimenticia sino también, cosmética y farmacéutica. Es un polialcohol o azúcar alcohol junto al xilitol y [maltitol](#); de allí su **alta estabilidad ante temperaturas elevadas** o el calor, así como resistente a acción de diferentes microorganismos, razón por la cual tiene mayor vida útil que el azúcar.
- El **lactitol** es un [polialcohol](#) empleado como [edulcorante](#) artificial en los casos en los que sea posible emplear un [sabor dulce](#) en la [industria alimentaria](#). Se trata de uno de los edulcorantes de bajas calorías que se suelen ofrecer en refrescos comerciales. suele tener un 40% de la dulzura de la [sacarosa](#). El lactitol se produce industrialmente por dos productores en la actualidad: Danisco y Purac Biochem.