

TRASTORNOS DEL TRANSITO INTESTINAL

El estreñimiento

Retención de deposiciones, cuya emisión se retrasa más de dos días.

Las deposiciones cotidianas duras y de pequeño tamaño son ya el signo de estreñimiento.

El médico debe averiguar si un estreñimiento es secundario a un obstáculo mecánico (asentado en el colon, el recto, o en sus proximidades) o funcional.

El conjunto de exámenes clínicos y paraclínicos (tal como la radiología tras ingestión de barita opaca) debe utilizarse con toda minuciosidad.

La consecuencia de un estreñimiento es, sobretodo de índole psíquica.

En un tratado de medicina se lee que "el estreñimiento es una afección que no entraña gravedad y que sólo origina una complicación: el abuso de laxantes".

Cuando ello ocurre, el sujeto está afectado de la "enfermedad de los laxantes".

Los que contienen fenoftaleína son particularmente temibles. Cabe observar, en ellos, los signos de una colitis con "falsa diarrea", que enmascara, si el examen es superficial, un estreñimiento.

El estreñimiento es una consecuencia de la vida urbana y de la civilización.

En su constitución intervienen:

El sedentarismo, con insuficiencia de los músculos abdominales. La utilización de alimentos pobres en lastre celulósico, de pan pobre en salvado, de alcohol en detrimento del agua.

Factores neurovegetativos generales o locales.

Una "mala educación" del intestino terminal, durante la infancia, constituye el origen de numerosos estreñimientos en la edad adulta.

La defecación se efectúa en tres tiempos:

Un primer tiempo involuntario de llenado del sigmoides, que pasa a situarse en la prolongación del recto.

Un segundo tiempo voluntario, durante el cual el sujeto "empuja" tan pronto como experimenta la necesidad de efectuar la deposición.

Un tercer tiempo, voluntario y breve, de evacuación de la deposición por el esfínter abierto.

Debe educarse al niño para que se acostumbre a una deposición voluntaria a hora fija, lo que crea el reflejo condicionado.

Nuestra vida social actual no permite siempre dicha educación durante la infancia.

El remedio para un estreñimiento es medicamentoso, para lo cual se utilizan los mucílagos, e higiénico-dietético, consistente en luchar contra los errores nutricionales y el sedentarismo.

TRASTORNOS DEL TRANSITO INTESTINAL (Continuación)

Existen estreñimientos debidos al hecho de que uno no se toma el tiempo y el reposo necesarios para hacer las deposiciones.

Cada día, o cada dos días, hay que encontrar un momento de calma y de verdadera relajación, y dedicar algunos minutos a la deposición, cualquiera que sea el resultado.

Un buen vaso de agua fría, un cigarrillo o un café son a menudo, capaces de desencadenar los movimientos necesarios.

Existen estreñimientos debidos a la falta de agua.

El colon reabsorbe todo el agua.

Hay que beber, para orinar al menos tres cuartos de litro, y mejor aún 1 ó 2 litros al día.

Los alimentos que aceleran el tránsito y aumentan el balasto son:

Los cereales completos, es decir, con su salvado, el afrecho y el pan de salvado. Las ligninas que incluyen deterioran la digestibilidad. Un colon frágil las tolera mal.

Una manzana cruda en cada comida, incluyendo el almuerzo

Verduras en abundancia, crudas y cocidas.

La lactosa de la leche, los aceites crudos.

Ciertas verduras que contienen sustancias laxantes, como las ciruelas, constituyen los principales medios para aumentar el balasto.

Los verdaderos laxantes son irritantes y acaban por hacer más mal que bien.

Pueden utilizarse los que inflan (alginatos, peptinas), y de vez en cuando el aceite de parafina.

Los supositorios que actúan mecánicamente y las lavativas constituyen un medio para volver a poner en funcionamiento reflejos normales.