

Ficha de Datos

Estreñimiento

Centro de Enfermedad de Parkinson y Movimientos Anormales

El estreñimiento puede ocurrir por varias causas; En algunas ocasiones puede ocurrir por efecto de un medicamento. En la Enfermedad de Parkinson, es común sufrir de estreñimiento como consecuencia de una motilidad gastrointestinal disminuida (el estómago y el intestino no se mueven adecuadamente). Esto se debe a un enlentecimiento del sistema nervioso autónomo. Este sistema es el encargado de regular el músculo liso que compone a muchos órganos del cuerpo, incluyendo el sistema gastrointestinal.

Existen opciones disponibles para los pacientes con EP que sufren de estreñimiento. Requieren ajustes por parte paciente y sus familiares. Con estos ajustes, usted notara una diferencia en aproximadamente 3 a 4 semanas.

Sea paciente y evite utilizar laxantes o enemas. Estos productos pueden llegar a empeorar su estreñimiento y dañar su sistema gastrointestinal. Los laxantes o enemas deben utilizarse como un último recurso y después de ser discutidos con su médico.

Algunas acciones que puede llevar a cabo para *prevenir* el estreñimiento:

- Tome de 6 a 8 vasos (8oz) de agua al día
- Evita la cafeína y el alcohol, ya que pueden ser diuréticos
- Aumenta su ingesta diaria de fibra aumentando la cantidad de frutas y vegetales: deben ser de 5 a 9 porciones al día
- Puede utilizar productos como Fibercon o Metamucil
- Aumente su actividad física, esto estimulara la motilidad intestinal
- Procure defecar cuando sienta la necesidad de hacerlo

Si sufre actualmente de estreñimiento, estas son algunas sugerencias:

- Agregue 2 a 4 vasos (8oz) de agua a su ingesta diaria
- Intente tomar bebidas calientes, particularmente por las mañanas
- Aumente su ingesta de frutas y verduras
- Agregue ciruela-pasa o cereales de fibra a su dieta
- Utilice Fibercon o Metamucil
- Ejercítense regularmente