

El estreñimiento en la población de adultos mayores: un problema que merece atención

General



Publicada el: 09/12/24	Visitas: 124
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 45	Puntaje: 4.3

https://www.ultimasnoticias.com.uy/general/el-estreñimiento-en-la-poblacion-de-adultos-mayores-un-problema-que-merece-atencion_10916.php



General

El estreñimiento en la población de adultos mayores: un problema que merece atención

Estreñimiento en adultos mayores: una preocupación que requiere nuestra atención urgente

El Estreñimiento: Un Problema Común en Adultos Mayores

El estreñimiento, conocido como EAM (Estreñimiento Aislado Mayor), es una queja frecuente entre los adultos mayores y está asociado a un impacto significativo en la salud, lo que puede llevar a derivaciones a especialistas, admisiones hospitalarias y procedimientos quirúrgicos.

Este problema afecta entre el 30% y el 50% de esta población, repercutiendo en su calidad de vida relacionada con la salud.

Diferenciación del EAM

Es importante distinguir entre el EAM funcional, que no presenta causas estructurales u orgánicas, y el que se origina por causas secundarias. El EAM funcional se define por la presencia de dos o más de los siguientes síntomas en al menos el 25% de las defecaciones: esfuerzo excesivo para evacuar, heces duras o grumosas, sensación de evacuación incompleta, sensación de obstrucción anorrectal, necesidad de maniobras manuales para evacuar y menos de tres evacuaciones espontáneas por semana, con síntomas que deben estar presentes durante al menos tres meses.

Factores de Riesgo

Algunos factores de riesgo asociables son el sexo femenino, la inactividad física, una alimentación inadecuada y baja ingesta de líquidos.

Causas del EAM

Causas Funcionales

Entre las causas funcionales se destacan el tránsito lento intestinal y el síndrome de intestino irritable.

Causas Orgánicas

Farmacológicas: Ingesta de morfina, antidepresivos y diuréticos.

Metabólicas: Diabetes y hipotiroidismo.

Neurológicas: Enfermedades como Parkinson, demencia y accidentes cerebrovasculares (ACV), así como lesiones que afectan el sistema nervioso.

Lesiones Estructurales: Prolapso rectal y cáncer de colon.

Causas Musculares: Dermatomiositis y esclerodermia.

Causa Anorrectal: Fisura anal, estenosis anal y enfermedades inflamatorias intestinales.

Psicológicas: Depresión y estrés crónico, además del encamamiento prolongado.

Complicaciones Asociadas

El EAM puede llevar a complicaciones serias como ulceración intestinal, sangrado, anemia e impactación fecal (fecaloma).

Diagnóstico

El diagnóstico se realiza a través de un examen clínico que incluye la evaluación de síntomas defecatorios, un examen ano-rectal y la consideración de comorbilidades asociadas.

Tratamiento

El tratamiento tiene varios enfoques, tales como: Establecer una rutina para ir al baño.

Manejar la respiración diafragmática y la postura al defecar.

Realizar ejercicio físico durante 45 a 60 minutos al día, preferentemente caminando.

Utilizar laxantes según las necesidades individuales del paciente.

Aumentar el consumo de fibra dietética, recomendándose entre 20 a 35 gramos diarios de fibra soluble e insoluble, incluyendo frutas, verduras y cereales integrales.

Promover una buena hidratación, a través de infusiones o caldos de verduras.

Ingerir menores cantidades de alimento repartidas en cinco comidas al día, con cocciones adecuadas como cremas de verduras, purés, guisos, pescados y huevos.

Incorporar alimentos fermentados como yogur, kéfir o chucrut.

Conclusión

Es fundamental estar atentos a síntomas que requieran una exploración más detallada mediante una colonoscopia.

Estos incluyen la presencia de sangre oculta en heces, síntomas obstructivos, aparición aguda de estreñimiento persistente y grave no responsivo al tratamiento, pérdida de peso significativa, cambios en la consistencia de las heces, antecedentes familiares de cáncer de colon, fiebre inexplicable, síntomas nocturnos y anemia con déficit de hierro.

Fuente: El Telegrafo

Imágenes

EL ESTREÑIMIENTO EN LA POBLACIÓN DE ADULTOS MAYORES: UN PROBLEMA QUE MERECE ATENCIÓN

El estreñimiento en la población de adultos mayores un problema que merece atención

Tags

ingesta, problema, funcional, verduras, estructurales, evacuar, tratamiento, anorrectal, presencia, factores, mayores, adultos

Noticias relacionadas

- 3.7 *** *Investigación revela que más de 800 millones de adultos padecen diabetes, y la mitad de ellos no recibe tratamiento farmacológico*
- 4.9 *** *Declaraciones de la doctora de Mujica: "Haremos todo lo necesario para mantenerlo en el sanatorio, asegurando una adecuada hidratación y estabilización"*
- 5.0 *** *Terapia Antirretroviral: La Clave para Manejar el Vih y Asegurar una Vida Saludable*
- 4.1 *** *Desmantelan red de contrabando: más de 20.000 kilos de frutas y verduras incautados, valorados en más de 6 millones de pesos*
- 3.6 *** *El pequeño que sufrió una ingesta de soda cáustica en un Caif recibirá el alta este jueves; su padre asegura que "se encuentra bien"*
- 4.0 *** *Entendiendo la arritmia cardíaca en adultos: un vistazo a su impacto y tratamiento*
- 3.5 *** *Dr. Ricardo Díez aborda la hipoglucemia en pacientes diabéticos: causas y prevención*

3.7 * *La médica de Mujica asegura que no se ha encontrado ningún tumor, aunque advierte sobre su fragilidad a causa de la radioterapia recibida*

3.8 * *Álvaro Delgado anuncia un aumento en la prima por edad que beneficiará a 75.000 jubilados con ingresos inferiores a 24.000 pesos*

3.9 * *Dr. Ricardo Diez analiza los factores de riesgo asociados a la demencia y su impacto en la salud mental*

Categorías

#8m
Interior
aldea
Breves
básquet
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
díálogos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo
Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas

minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnología
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024