

Tratamiento farmacológico y consumo de fibra alimentaria para el estreñimiento: Una propuesta de atención farmacéutica desde la farmacia comunitaria.

LOPEZ VEIGA, P; BENEDÍ GONZALEZ, J & IGLESIAS PEINADO, I

Dpto. de Farmacología y Farmacognosia de la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid

E-mail contacto: plveiga@ucm.es

INTRODUCCIÓN:

El estreñimiento es un problema crónico en muchos pacientes del mundo y constituye un motivo muy frecuente de consulta entre los pacientes que acuden a centros de Atención Primaria. El abordaje gradual del tratamiento se basa en recomendar cambios en el estilo de vida y la dieta. Como segundo paso agregar laxantes osmóticos y tercer paso laxantes estimulantes, enemas, etc.

OBJETIVOS:

- ① Determinar la relación entre la ingesta adecuada de fibra dietética y el estreñimiento en la población de estudio.
- ② Conocer los hábitos de utilización de laxantes de estos pacientes.
- ③ Definir protocolos de intervención en los hábitos higiénico-dietéticos de esta población que padece estreñimiento.

MATERIAL Y MÉTODOS:

Se ha realizado un estudio observacional descriptivo transversal, a un total de 300 pacientes que padecen problemas de estreñimiento. Las entrevistas se han realizado en 5 farmacias de la Comunidad de Madrid, durante 9 meses. La encuesta se ha realizado mediante técnicas de validación de cuestionarios capaces de medir la calidad de vida en pacientes con estreñimiento. Para medir el nivel de cumplimiento terapéutico se han utilizado, entre otros modelos, el Test de cumplimiento SMAQ y el Test de Morisky-Green.

RESULTADOS

El estreñimiento puntual es mayoritario, puede explicarse por afecciones intestinales (SII, ...) o por problemas agudos. Un 36,72% de los laxantes dispensados son recomendados por el farmacéutico. Se realizó un **díptico** como apoyo al consejo farmacéutico.

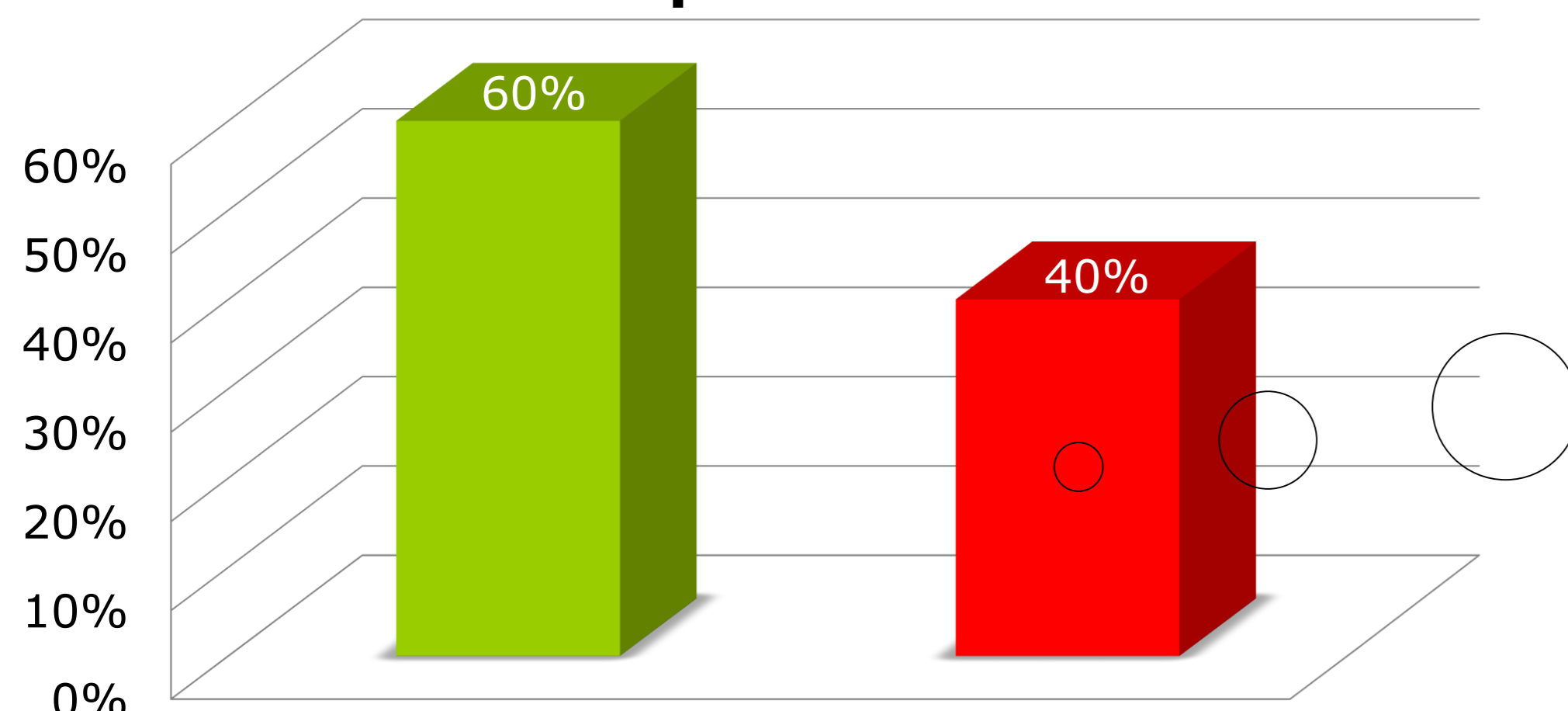
Dieta y Ejercicio

- ❖ La fibra mejora la función intestinal porque suaviza la deposición.
- ❖ Las comidas ricas en fibra incluyen cereales, panes, frutas, verduras, frutos secos y semillas.
- ❖ Al aumentar la ingesta de fibra, también aumentar la ingestión de líquidos (6 – 8 vasos al día).
- ❖ Haga ejercicio con frecuencia (30 minutos/ 3 veces a la semana)
- ❖ Hay que acostumbrar al organismo a evacuar a la misma hora del día.

Fármacos

- ❖ La toma de laxantes debe ser temporal y restringido al estreñimiento agudo.
- ❖ Una toma prolongada puede provocar, o una disminución del efecto o una dependencia.
- ❖ Es importante cumplir las recomendaciones, en lo que se refiere a dosis y tiempo de tratamiento.

Tipo de estreñimiento



Productos derivados de fibra más utilizados:

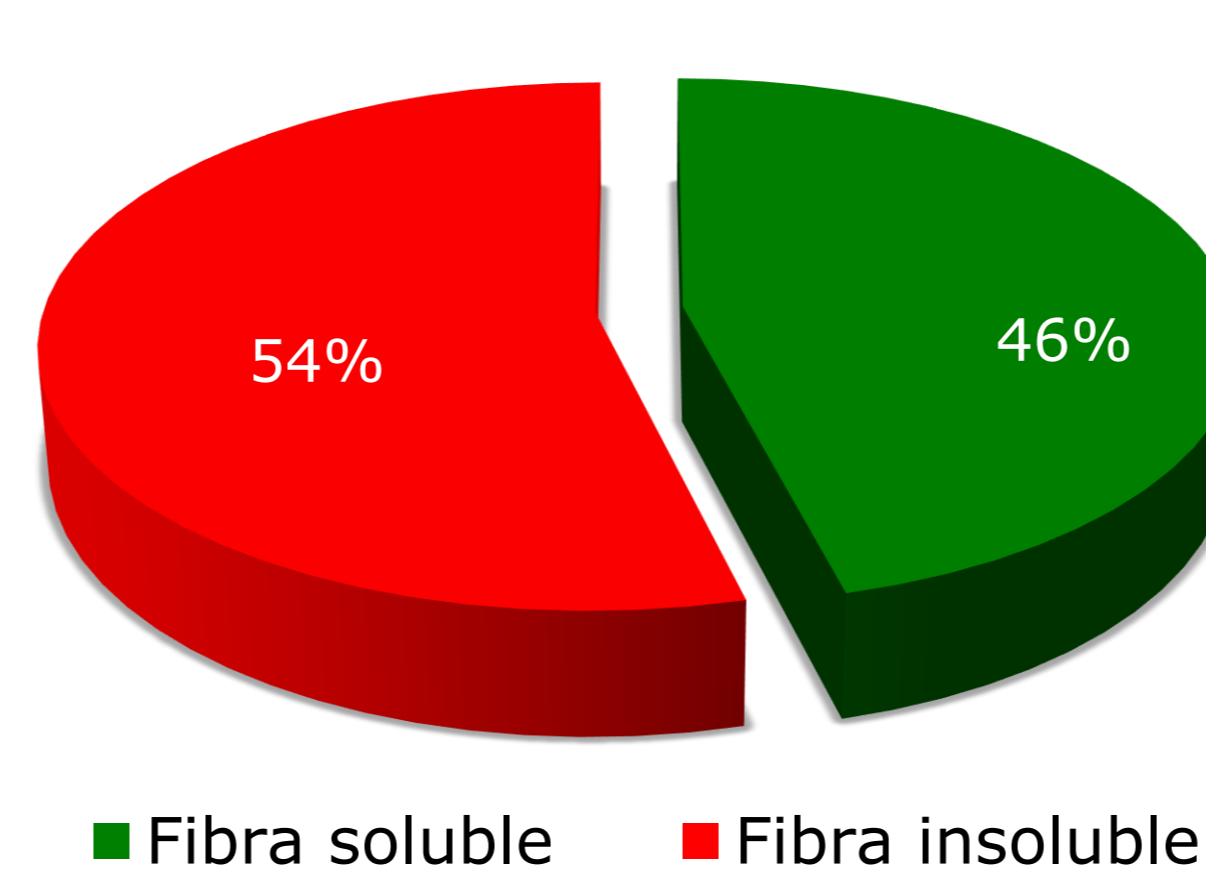
•Fibra soluble:

1. Verduras: 21,68%
2. Fruta (kiwi, manzana,...): 22,21%
3. Otros: 2,11%

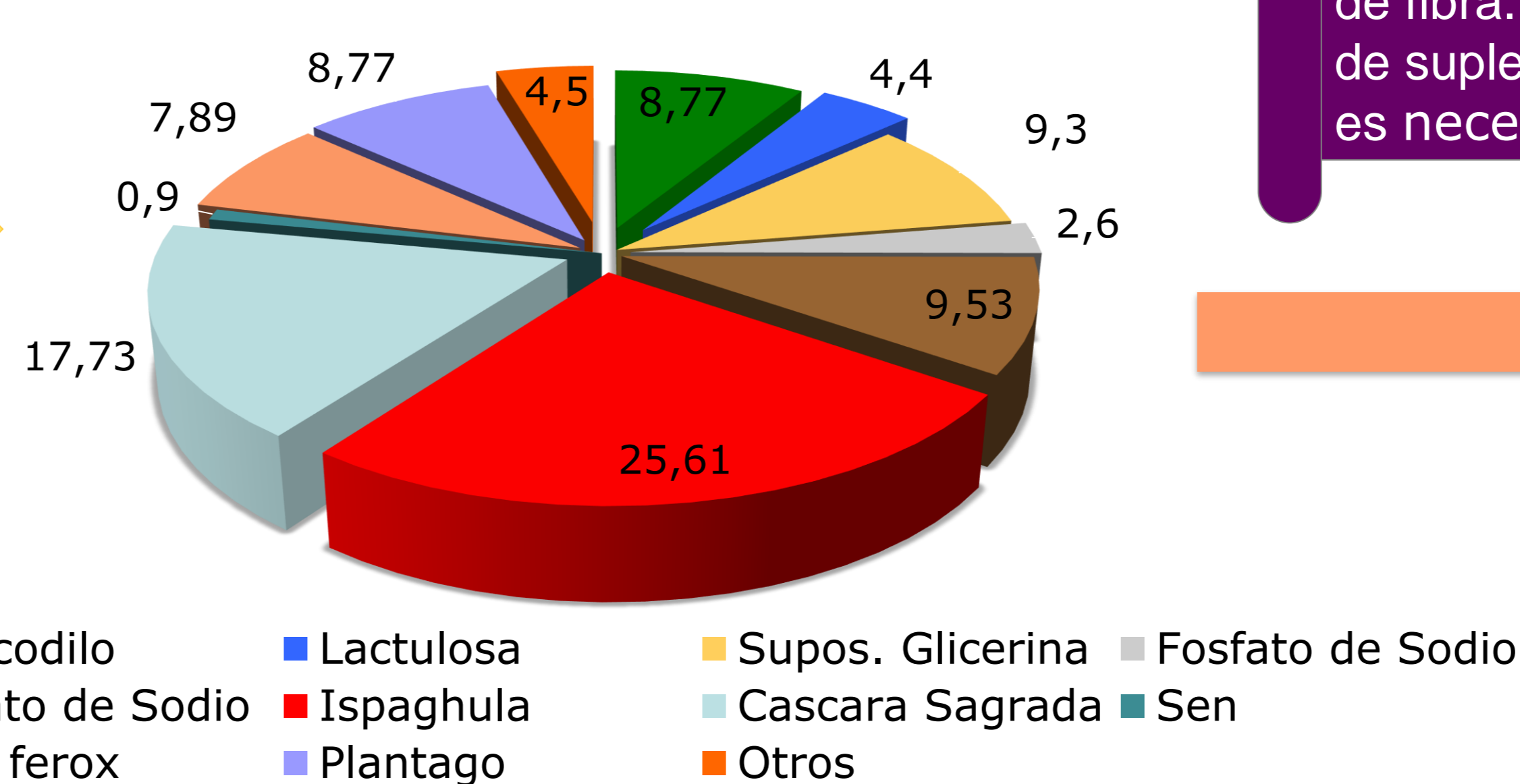
•Fibra insoluble:

1. Prod. integrales (pan, galletas,...): 40,42%
2. Legumbres (judías verdes,...): 3,19%
3. Otros: 10,39%

Fibra consumida



Laxantes más utilizados



Los efectos adversos más experimentados son la sensación de plenitud y el dolor abdominal.

La fibra dietética ha mostrado ser eficiente. El 81% de los encuestados, afirman preferir el uso de productos de fibra. En un 9,7% la combinación de suplementos de fibra y laxantes es necesaria.

CONCLUSIONES:

La población consume los laxantes, sobre todo de origen natural, con la finalidad de tratar el estreñimiento, utilizando el consejo farmacéutico para elegir el más recomendable. Las recomendaciones sobre alimentación y hábitos saludables ayudan en el tratamiento del estreñimiento, sobre todo a nivel sintomático. El consumo de fibra dietética se está incrementando en la población gracias al creciente desarrollo de alimentos funcionales ricos en fibra.

Panel electrónico patrocinado por:

