
El Estreñimiento y la Economía

30, octubre



Es difícil encontrar una relación entre estas dos palabras. La economía está de moda por razones evidentes y muchos buscamos soluciones a la crisis con mayor o menor acierto. Por otro lado el estreñimiento es un problema de salud muy frecuente y que provoca muchas consultas en las farmacias.

Precisamente que sea un problema frecuente y que muchas personas pidan consejo acerca del estreñimiento, me ha llevado a esta asociación de ideas tan curiosa, y es que las respuestas dadas a los clientes, a veces, parecen más de economía que de salud. Es raro pero ahora lo entenderéis.

Hay un **estreñimiento esporádico**, que ocurre solo en viajes o cambios de dieta, que es poco frecuente pero agudo, y que requiere de una solución eficaz y rápida en el tiempo. A la persona no le interesa el futuro, sino solo el aquí y el ahora (*Primera Analogía con los políticos y la economía*, el mañana será de otro y no me interesa, yo quiero la solución hoy, y rápida). El paciente sabe que volverá a la normalidad y no le preocupan demasiado los efectos secundarios ni el método usado siempre y cuando consiga su objetivo (Parece la reflexión de un político, no digáis que no).

Por el contrario hay un **estreñimiento crónico**, de larga duración, que desgasta día a día y que hace la vida más difícil de lo que ya es (como la larga crisis económica). Este es el peor, el que requiere más cuidados y atenciones, es el que más cuesta corregir. Tiene una gran diferencia con el otro, porque aquí no cuenta solo el hoy sino también el mañana y el día después, y el mes siguiente, y el siguiente.... Aquí la solución a corto plazo suele no ser la mejor. Nos interesa encontrar la manera de solucionar el problema ahora, pero que nos asegure un futuro bueno y saludable. (Otra **Analogía con la economía**: la solución a corto plazo no siempre es la mejor, lo que hoy nos soluciona el problema puede que mañana nos provoque algo peor, las malas

soluciones en política económica son tan habituales entre los políticos como el estreñimiento entre los ciudadanos).

Pero centrándonos en la salud que es lo que nos interesa, hay que conocer bien el problema y tomar unas medidas básicas con los tratamientos. Para estreñimiento agudo se recomiendan **laxantes que estimulan la actividad del intestino**. Pueden ser productos de síntesis química como el **bisacodilo** (*Dulco-laxo*) o el **picosulfato sódico** (*Evacuol*), aunque los más frecuentes son plantas como el **sen, cáscara sagrada, ruibarbo o frángula** (*Fave de Fuca*, etc). Esta estimulación del intestino irrita la mucosa y por tanto no se pueden usar de forma crónica, porque pueden llegar a provocar atonía o enlentecimiento intestinal que cuesta mucho recuperar de nuevo. Esta situación hace que nos enganchemos en su uso habitual y no podamos salir del círculo de su uso.



Por esto en estreñimiento crónico intentamos evitar esta situación y los laxantes recomendados son los llamados **formadores de volumen**. Mayoritariamente también se trata de plantas, como el **fucus** o el **plantago ovata**, con la diferencia de que éstas aumentan el tamaño de las heces pero no alteran la pared intestinal. Pueden tomarse largos periodos de tiempo sin desarrollar problemas. Una recomendación importante de uso es que deben administrarse antes de las comidas y con abundante agua.

Como conclusión diremos que tanto *en estreñimiento como en economía, la solución más rápida no siempre es la mejor.*

Comentarios