

El ritmo del estreñimiento

Un inoportuno exceso de "equipaje"

Barcelona, 30 de marzo de 2009 El estreñimiento puede convertirse en un molesto compañero de viaje. Muchas personas lo sufren cuando se van de vacaciones o se desplazan por motivos de trabajo. El cambio de rutina, de alimentación y el simple hecho de no estar en casa son factores que pueden alterar nuestro ritmo intestinal.

Sentirte pesado e hinchado puede pasar de ser una leve molestia, a un incomodísimo problema que no te deje disfrutar de tu tiempo libre, ni llevar una vida placentera, quedando supeditado a un compañero que, sin el tratamiento adecuado, puede apoderarse de tu día a día.

No sólo afectarán en nuestro tránsito intestinal variables controlables como son los horarios y la ingesta de alimentos saludables sino que también afectan a nuestro cuerpo los cambios de presión y condiciones climatológicas, aspectos imposibles de controlar pero para los que si puedes dotarte de herramientas que palien los efectos negativos de estas circunstancias sobre el organismo.

Tanto a la hora de planificar un viaje, como en otras situaciones del día a día como la falta de un lugar fijo para acudir al baño, las comidas copiosas y el ir siempre justo de tiempo, van convirtiéndose en enemigos que pueden llevarnos a conocer a un incómodo compañero de jornada: el estreñimiento.

Para prevenir el estreñimiento, debemos adoptar unas medidas saludables preventivas como:

1. Beber abundante agua durante el día .
2. Acostumbrar a nuestro intestino a evacuar todos los días a la misma hora, e idealmente, seguir un horario de comidas lo más fijo que nos sea posible.
3. Encontrar tiempo para la práctica de algún deporte. Tanto nadar, jugar al tenis, correr, caminar...favorecen el tránsito intestinal.
4. No olvidar nuestra estupenda dieta mediterránea rica en fibras (cereales integrales,



verduras, ensaladas, legumbres y frutas) será la mejor manera para evacuar correctamente. Te recomendamos incluir en tu dieta:

- 3 piezas de **fruta** al día
 - **Verduras** y **ensaladas** en los primeros platos del almuerzo y la cena, así como en las guarniciones de los segundos platos
 - **Cereales integrales** en la alimentación.
 - **Legumbres** 3 veces a la semana.
5. Establecer un horario más o menos fijo, ayudará a nuestro cuerpo a marcar un ritmo intestinal correcto.
 6. El reposo, dormir correctamente y las horas recomendadas (8 horas) y la relajación también favorecen el ritmo intestinal.

Una vez que el estreñimiento ha aparecido y si sus molestias son acusadas, es importante buscar una solución rápida y eficaz para aliviar rápidamente los síntomas.

Actualmente, existen en el mercado medicamentos eficaces y seguros, en diversos formatos (comprimidos, supositorios, cápsulas, microenemas...). Este tipo de productos están probados y avalados por estudios clínicos que aseguran su eficacia. En el caso de los comprimidos y supositorios se disuelven directamente en el colón estimulando el movimiento natural del intestino. Por otro lado, los microenemas de glicerol, con excipientes naturales como la malva y la manzanilla ayudan a la evacuación a través de dispositivos de aplicación innovadores que facilitan su uso y el vaciado completo de la dosis indicada. Para más información puedes visitar la web www.estrenimientoocasional.com.

Solución viable



Durante más de 50 años, Dulcolaxo® ha ayudado a aliviar los síntomas del estreñimiento a los afectados en todo el mundo. Proporciona efectos discretos, predecibles, seguros y eficaces, clínicamente demostrados, que actúan de forma sincrónica con el ritmo natural del organismo. Asimismo, Dulcolaxo® contribuye a minimizar el impacto de este trastorno en la vida diaria de los afectados, facilitando la vuelta a la normalidad.

Dulcolaxo® (bisacodilo) es un laxante seguro¹⁻⁶ y eficaz disponible en todo el mundo para el tratamiento delicado pero eficaz del estreñimiento ocasional^{1,3-9}. Su principio activo actúa sólo donde es necesario, es decir, en el colon,^{1-2,11-23} estimulando el peristaltismo normal del intestino y aliviando los síntomas del estreñimiento.

Dulcoenema® es un microenema con una fórmula revolucionaria porque contiene en su fórmula, equilibrada e inocua, la glicerina de siempre combinada con excipientes naturales como la manzanilla y la malva que contribuyen a suavizar posibles irritaciones rectales.

Además su formato innovador desbanca a los ya tradicionales supositorios de glicerina, gracias a su aplicador innovador y ergonómico con un diseño en acordeón para poder aplicarlo con una sola mano, seguido de una microcánula fina y flexible para evitar posibles molestias de uso asegurando el vaciado completo de la dosis de forma práctica y eficaz. Debido a su formato totalmente revolucionario en la categoría de laxantes, no hace falta conservar el producto en la nevera, como pasa con los supositorios de glicerina sobre todo en verano.

Dulcoenema® se administra cómodamente y se obtiene el efecto deseado en 15-30 minutos.

Hay un Dulcoenema para cada tipo de paciente, para adultos y para niños a partir de 2 años. En el embarazo y postparto es importante solicitar consejo médico.

Sobre Boehringer Ingelheim Consumer Healthcare

El grupo de compañías Boehringer Ingelheim es una de las 20 compañías farmacéuticas mayores del mundo. Con sede en Ingelheim, Alemania, cuenta con 135 filiales en 47 países, y tiene 39.800 colaboradores. Desde su fundación en 1885, la compañía de propiedad familiar se ha comprometido con la investigación, el desarrollo, la producción y la comercialización de nuevos productos de alto valor terapéutico para la medicina humana y animal.

Boehringer Ingelheim se instaló en España en 1952, y a lo largo de estos más de 50 años ha evolucionado hasta situarse en la posición nº 10 del sector farmacéutico en nuestro país. La compañía tiene su sede en España en Sant Cugat del Vallès (Barcelona) y cuenta con más de 1.600 colaboradores.

Boehringer Ingelheim tiene una vocación industrial en nuestro país, donde cuenta con dos centros de producción internacionales situados en la provincia de Barcelona: uno en Malgrat de Mar, de producción química que exporta a más de 25 países, y otro en Sant Cugat del Vallès, dedicado a la producción farmacéutica. Desde este centro se fabrican fármacos para más de 100 países de todo el mundo.

Consumer Health Care es uno de los negocios principales de la Corporación Boehringer Ingelheim y se esfuerza por proveer a sus clientes en todo el mundo de medicamentos de máxima calidad para la automedicación y es ampliamente conocido por productos como: Pharmaton®, Dulcolaxo®, Bisolvon®, Antistax®

Boehringer Ingelheim Consumer Healthcare es la segunda compañía OTC en España gracias a la amplia cartera de productos y a su liderazgo en los principales segmentos del mercado.



Para más información, visite la página web www.boehringer-ingelheim.es

Contacto:

Global View Events, Gabinete de prensa de Dulcolaxo® y Dulcoenema®

Laura Rodríguez Lázaro – lrodriguez@globalviewevents.com

Rocío Trianes Guillén- rtrianes@globalviewevents.com

Tel. 91 701 16 79 / 91 531 35 15/ 93 240 53 70

Bibliografía



1. Kienzle-Horn S, Vix JM, Schuijt C, Peil H, Jordan CC, Kamm MA. Comparison of bisacodyl and sodium picosulphate in the treatment of chronic constipation. *Curr Med Res Opin* 2007;23(4):691-699
2. Kienzle-Horn S, Vix JM, Schuijt C, Peil H, Jordan CC, Kamm MA. Efficacy and safety of bisacodyl in the acute treatment of constipation: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Aliment Pharmacol Ther* 2006;23(10):1479-1488.
3. IMS MIDAS/PADDS.
4. American Gastroenterological Association. American Gastroenterological Association Medical Position Statement: Guidelines on Constipation. *Gastroenterology* 2001;119:1761-1778.
5. Kienzle-Horn S, Vix JM, Schuijt C, Peil H, Jordan CC, Kamm MA. Efficacy and safety of bisacodyl in the acute treatment of constipation: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Aliment Pharmacol Ther* 2006;23(10):1479-1488
6. Wulkow R, Vix JM, Schuijt C, Peil H, Kamm MA, Jordan C. Randomised, placebo-controlled, double-blind study to investigate the efficacy and safety of the acute use of sodium picosulphate in patients with chronic constipation. *Int J Clin Pract* 2007;61(6):944-950.
7. Schiller LR. Review article: the therapy of constipation. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 2001;15:749-763.
8. Müller-Lissner SA, Beil W *et al*. *Moderne Therapie mit Laxantien*. 3rd ed.(UNI-MED Science) Bremen: UNI-MED Verlag 2006
9. American Food and Drug Administration. Young FE, Heckler MM. Laxative drug products for over-the-counter human use; tentative final monograph, 21 CFR part 334 [January 15, 1985]. *Fed Regist* 1985;50:2124-2158.
10. Fork F, Ekberg O, Nilsson G, *et al*. Colon cleansing regimens. A clinical study in 1200 patients. *Gastrointestinal Radiology* 1982;7:383-389.
11. Present A, Jansson B, Burhenne H, *et al*. Evaluation of 12 colon-cleansing regimens with single-contrast barium enema. *Seminars in Roentgenology* 1982;139(5):855-860.
12. Desa-Souza J, Daffary S, Budwani K, *et al*. Clinical trial with Dulcolax suppositories. *Journal of J J Group Hospitals and Grant Medical College* 1961;6(4):301-304.
13. Brocklehurst J. Treatment of constipation and faecal incontinence in old people. *Practitioner* 1964;193:779-782.
14. Smith J, Schwartz E. Evaluation of a new contact laxative, bisacodyl (Dulcolax), in obstetrics and gynaecology. *Western Journal of Surgery, Obstetrics, and Gynecology* 1964;72:177-180.
15. Eid C, Martel W, Tupper C. The use of bisacodyl (Dulcolax) in preparation for barium enema examination. *Journal - Michigan State Medical Society* 1961;60:1546-1549.
16. Sowerbutts J. Use of bisacodyl in preparation of the bowels for a barium enema. *Gut* 1960;1:175-177.
17. Fitzsimons P, Shorvon P, Frost R, *et al*. A Comparison of Golytely and Standard Preparation for Barium Enema. *Canadian Association of Radiologists Journal* 1987;38:109-112.
18. Rings E, Mulder C, Tytgat G. The effect of bisacodyl on whole-gut irrigation in preparation for colonoscopy. *Endoscopy* 1989; 21(4):172-173.
19. Munding A, Dengel H, Leibersperger H. Vergleichende Studie zur Vorbereitung der Doppelkontrastuntersuchung des Kolons: Prepacol (R) versus Rizinus kapseln mit Reinigungseinlauf. *Radiologe* 1990;30(1):34-38.
20. Mahieu P. Comparative evaluation of a new cleansing method of the colon before double-contrast barium enema: Routine colonic lavage is no longer required. *Journal Belge de Radiologie* 1989;72(6):475-479.
21. Burlefinger R, Ottenjann R. Short-lavage for whole-gut irrigation. *Zeitschrift für Gastroenterologie* 1991;29(8):404-405.
22. Brady C, DiPalma J, Beck D. Effect of Bisacodyl on Gut Lavage Cleansing for Colonoscopy. *Annals of Clinical Research* 1987;19:34-38.
23. Voderholzer W, Morena M-A, Schindlbeck N, *et al*. The influence of bisacodyl on human colon motility in vitro. *Gastroenterology* 2000;118(4), Suppl 2, Part 1, A838