

## **Durante el embarazo enfréntate al estreñimiento de forma sencilla y natural**

**Barcelona, 1 de abril de 2009** Llevas una nueva vida dentro, es natural que tu cuerpo experimente cambios. El embarazo es la primera etapa de una nueva y maravillosa vida en la que sentimientos muy especiales te sorprenderán cada día. Durante los próximos meses tú y tu cuerpo vais a seguir compartiendo emociones únicas, como la de sentir la adaptación a esa nueva y pequeña vida: tú bebé. Pero tu organismo también debe aprender a adaptarse a la nueva situación.

Debido al embarazo tu cuerpo ha producido más cantidad de hormonas (progesterona) y el organismo ha suavizado su actividad permitiendo que el útero se relaje, ralentizando el paso de los alimentos por el intestino. El útero, cada vez más voluminoso, se ha desplazado presionando el vientre, lo que suele provocar problemas de estreñimiento. Esta circunstancia no finaliza en el momento del parto, ya que el cuerpo necesita tiempo para reponerse de los cambios experimentados durante el embarazo.

Estas alteraciones hormonales y la presión provocada por el útero causan una disminución de los movimientos intestinales que puede afectar a tu tránsito intestinal. El estreñimiento durante el embarazo requerirá un mayor cuidado de tu dieta aumentando y controlando el consumo diario de fibra y el seguimiento de ciertas pautas en los hábitos de vida, como hacer ejercicio con regularidad.

Es natural que tu cuerpo sienta cosas nuevas. Es posible que las mamás primerizas no distingan los síntomas del estreñimiento, ya que suelen sobreponerse a los más característicos del embarazo y post embarazo. Normalmente es el ginecólogo quien diagnostica si hay estreñimiento o no.

Algunos estudios revelan que el 50% de las mujeres embarazadas sufre problemas de estreñimiento y que la incidencia de esta disfunción es mayor entre las mujeres que habitualmente presentan problemas para evacuar (Fuente: *Obstetrics and Gynecology* 2007; 110:1351-1357). También se ha comprobado que si estás tomando suplementos de hierro tienes más riesgo de sufrir estreñimiento durante la gestación.



Todo ello sugiere, según los investigadores, que si habitualmente presentas alguna irregularidad en el ritmo intestinal deberías comunicarlo en las primeras visitas ginecológicas con el fin de poder evitarlo. Si estás tomando un refuerzo de hierro por indicación médica simplemente deberás estar más atenta a la posible aparición de este problema.

Tras consultar con la matrona Sara Linares del Programa de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva de Sant Ildefons, en Cornellá de Llobregat, encontramos soluciones que pueden ayudar a todas las futuras mamás a entender que la frustración que se les plantea tiene solución. Esta problemática es común y existen hábitos y productos que les pueden ayudar a combatir esta situación.

Es muy habitual que la mujer embarazada lleve psicológicamente mal este problema y, por eso, hay que ayudar a la paciente a entender que aunque no es una afección perjudicial, ni para ella ni para el feto, es un problema molesto que sin duda pasa por el seguimiento de un especialista que le recomiende cómo paliar los síntomas.

### **Controla tu dieta**

Qué duda cabe que tu alimentación debe ser especialmente completa y equilibrada para cubrir tus necesidades y las de tu bebé. Además, es bastante frecuente sufrir alteraciones digestivas durante la gestación (pesadez de estómago, ardor, digestiones lentas, flatulencias...), motivo de más para cuidar la dieta.

Si el problema es el estreñimiento, habrá que tomar más fibra. Los expertos recomiendan consumir entre 20 y 35 gramos diarios de este componente alimenticio, muy presente en el pan o la pasta integral, las verduras, la fruta, las legumbres o los frutos secos. (Fuente: Tratamiento del estreñimiento crónico idiopático. Autores: I. Pascual Moreno y A. Benages Martínez). Se puede introducir salvado de trigo o de avena mezclado en yogur o con leche, pero deberá hacerse de forma gradual para evitar flatulencias o distensión abdominal.

La fruta se puede tomar con piel para conservar un mayor aporte de fibra, siempre y cuando la consumas muy bien lavada. Tomar un kiwi, ciruelas o pasas rehidratadas en ayunas son remedios que también pueden ayudar a eliminar las heces regularmente. Hay algunas frutas



astringentes que habría que evitar, como el plátano o el pomelo.

También es aconsejable prescindir de verduras y hortalizas que puedan provocar gases como las alcachofas, la col, la coliflor, las coles de bruselas o las cebollas.

Durante el embarazo debes tomar suficiente líquido (un mínimo de litro y medio al día), en forma de agua o zumos, esto ayudará a favorecer el tránsito intestinal.

En general es importante adoptar unas correctas pautas dietéticas que incluyan una cantidad suficiente de fibra, hierro y ácido fólico, pero además debe crearse un hábito para educar a nuestro intestino, por ejemplo, Linares, experimentada matrona, recomienda tener un horario fijo para ir al baño, comer despacio, masticar bien los alimentos, y ser regular con los horarios de las comidas. Además, si se realizas ejercicio conseguirás fortalecer la musculatura intestinal que interviene en el reflejo de la defecación lo cual también ayudará en el momento del parto.

### **Practica ejercicio**

La actividad física es enormemente beneficiosa durante el embarazo, a no ser que hayas sufrido algún riesgo de parto prematuro u otros problemas de salud que indiquen lo contrario. Realizar ejercicio físico moderado contribuye a aumentar la resistencia cardiorrespiratoria, ayuda a evitar el sobrepeso y mejora nuestro estado emocional. Además fortalece la musculatura de todo el cuerpo y también la del intestino, que interviene en el reflejo de la defecación . Pero, ¿cuáles son las actividades más indicadas para no poner en peligro el embarazo? Hay varias alternativas.

#### *1.-Camina al menos media hora*

Caminar unos 30 minutos prácticamente todos los días es un excelente ejercicio aeróbico que no requiere grandes preparativos y que puede resultar muy agradable. Además de estar indicado para evitar o compensar posibles alteraciones derivadas del embarazo como la diabetes estacional, andar a ritmo ligero durante media hora te ayudará también a aliviar el estreñimiento.



## *2.- Lánzate a la piscina*

Nadar está especialmente recomendado para embarazos sin ninguna contraindicación del médico. El agua, al soportar el peso del cuerpo, ayuda a realizar movimientos que fuera efectuamos con más dificultad. Ello te permitirá ganar en elasticidad, a la vez que tonificará la musculatura de tu espalda ayudándote a contrarrestar el peso de la barriga.

## *3.-Gimnasia pre-parto*

También están indicados los ejercicios pre-parto que te ayudan a prepararte para el alumbramiento. La cuestión es huir del sedentarismo (excepto si el médico indica reposo), que podría acentuar más el estreñimiento durante tu embarazo.

### **Cuando la dieta y el ejercicio no son suficiente**

No debes resignarte a convivir con el estreñimiento durante la gestación, ya que dicha situación te provocará molestias digestivas, sensación de pesadez, malestar y cansancio entre otras. En cualquier caso, si hace más de 5 ó 6 días consecutivos que no evacuas, te aconsejamos que visites a tu médico para que sea él quien determine las causas.

Es importante comentar el problema con tu ginecólogo, él te ayudará a combatir este molesto síntoma orientándote sobre los hábitos más adecuados y, si es necesario, prescribiéndote algún producto laxante que no presente riesgos durante la gestación, siempre descartando aquellos que contienen aceite de ricino ya que pueden estimular las contracciones uterinas.

Según apunta la matrona Sara Linares, "en algunos casos puede barajarse el uso de microenemas para fomenar la función intestinal y ayudar al cuerpo a restablecer el ritmo natural pero consultando siempre con un especialista."

Tras el parto es corriente padecer estreñimiento debido a la debilidad que sufre la musculatura abdominal después de dar a luz, la disminución de la actividad física y la posible presencia de hemorroides. Durante el puerperio necesitarás cuarenta días para recuperar tu estado natural, pero para este periodo existen soluciones que aliviarán este síntoma.



En palabras de la especialista *"Habitualmente se utilizan los microenemas a nivel hospitalario cuando las mujeres están ingresadas unos días después del parto ya que sufren molestias que pueden ser aliviadas con este tipo de productos, que no sólo no son perjudiciales sino que son muy beneficiosos si se administran con responsabilidad y coherencia".*

Los últimos avances han permitido, además, mejoras en la presentación y formas de aplicación de este tipo de productos. Para que no sea necesario acudir a tu centro hospitalario el mercado ofrece distintas disposiciones para un consumo cómodo y rápido en la intimidad del hogar. La última innovación, especialmente recomendable en pacientes embarazadas, son los microenemas con glicerina (principio activo) y excipientes naturales como la manzanilla y la malva. Además, llevan un aplicador ergonómico con diseño en acordeón que facilita su aplicación (con una sola mano) y asegura el vaciado de la dosis completa de forma práctica e higiénica. Este tipo de aplicaciones son de tipo local, no son absorbidas por el organismo y evitan irritaciones rectales, por todo ello son muy recomendables y prácticas no sólo durante el embarazo sino también en el postparto.

En la página Web [www.estreñimientoocasional.com](http://www.estreñimientoocasional.com) podrás consultar trucos y consejos que harán que el problema del estreñimiento no estropee este momento, uno de los más importantes de tu vida.

\*\*\*\*

### **Destacados:**

Consejos y hábitos para...

Enfrentarte al estreñimiento de una forma sencilla y natural. Recuerda que una dieta equilibrada y un estilo de vida sano y ordenado es lo más adecuado para prevenir el estreñimiento. Compartimos contigo algunos consejos para...

..prevenir el problema:

- Aumentar el consumo de frutas y verduras.
- Evitar frutas como el caqui, el plátano o el pomelo, ya que tiene acción astringente.
- Evitar salvado, puesto que obstaculiza la absorción de minerales.



...un estilo de vida más sano:

- Caminar entre 30 y 60 minutos al día y tonificar suavemente durante 15 minutos.
- Practicar natación dos horas a la semana.
- Beber agua
- Procura ir al baño a determinadas horas para regularizar la evacuación.

Pequeños secretos:

- Te recomendamos que consultes a tu médico otras soluciones suaves y efectivas contra el estreñimiento como los microenemas.
- Una cucharada de aceite de oliva extra en ayunas lubrica las paredes del intestino.
- Tomar ciruelas secas por la mañana: contienen una sustancia con un potente efecto laxante.



### **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 seguro<sup>1-6</sup> y eficaz disponible en todo el mundo para el tratamiento delicado pero eficaz del estreñimiento ocasional<sup>1,3-9</sup>. Su principio activo actúa sólo donde es necesario, es decir, en el colon,<sup>1-2,11-23</sup> 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<sup>®</sup>, Dulcolaxo<sup>®</sup>, Bisolvon<sup>®</sup>, Antistax<sup>®</sup>

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](http://www.boehringer-ingelheim.es)

**Contacto:**

Global View Events, Gabinete de prensa de Dulcolaxo<sup>®</sup> y Dulcoenema<sup>®</sup>

Laura Rodríguez Lázaro – [lrodriguez@globalviewevents.com](mailto:lrodriguez@globalviewevents.com)

Rocío Trianes Guillén- [rtrianes@globalviewevents.com](mailto:rtrianes@globalviewevents.com)

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



## Bibliografia

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, Daftary 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. Mundinger 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

