

Trastornos intestinales



El movimiento de los alimentos a través del sistema digestivo está controlado principalmente por el **sistema nervioso autónomo**. Los nervios autónomos actúan para mantener los alimentos en movimiento constante a través del intestino hasta el recto. También envían mensajes al intestino para permitirnos eliminar las heces de forma regular. En condiciones en las que los nervios autónomos están deteriorados, como en la AMS, el movimiento de los alimentos a través del sistema digestivo se interrumpe. Todo el proceso se vuelve más lento y puede ser incómodo e impredecible (heces duras y difíciles de evacuar, hinchazón o dolor similar a un calambre, sensación urgente de necesidad de ir al baño, etc).

El **estreñimiento** es el problema intestinal **más común** que experimentan las personas con AMS. Sin embargo, algunas personas con AMS experimentarán diarrea y algunas personas tienen fluctuaciones entre estreñimiento y diarrea.

¿Por qué se produce el estreñimiento?

A menudo, las personas con AMS tienen **movilidad reducida**, lo que limita estar de pie y moverse. Moverse ayuda a estimular el intestino y estimula el funcionamiento normal. Resistir la sensación de tener que ir al baño para defecar porque es difícil llegar de forma repetida le enseña al intestino a ignorar la sensación de necesidad de ir al baño.

Mala posición en el inodoro: si los músculos del tronco están trabajando muy duro para ayudar a mantener el equilibrio en el inodoro, no pueden trabajar tan bien para ayudar a vaciar el intestino. Puede ser de utilidad un asiento de inodoro elevado con soporte para la espalda y los brazos para ayudar con esto.

No dejar suficiente tiempo para abrir completamente los intestinos. Los músculos que se utilizan pueden ser más débiles, por lo que se tarda más en completar el proceso.

Sentirse apurado porque sabe que un compañero o cuidador le está esperando para ayudarlo después de usar el baño puede resultar en una limpieza parcial de la parte inferior del intestino / recto, por lo que es posible que aún sienta que necesita ir al baño, incluso después de haber ido. No vaciar la parte inferior del intestino de forma regular puede provocar un aumento de la acumulación de heces y estreñimiento crónico.

El intestino necesita mucho líquido (trate de consumir dos litros al día) para mantener la evacuación intestinal suave y fácil de evacuar: las personas con AMS a menudo tienen dificultades para beber adecuadamente. El tipo de alimentos que pueden ayudar a estimular el intestino y ayudar a evacuar las heces (por ejemplo, frutas y verduras frescas que proporcionan fibra natural) a menudo son difíciles de comer para las personas con AMS debido a la reducción del apetito, la fatiga, la dificultad para alimentarse y las dificultades para tragar. El puré de frutas, los batidos y las gachas de avena son alimentos blandos y húmedos que pueden ser más manejables y ayudarán al intestino.

Si el intestino se mueve más lentamente de lo normal, se extrae demasiado líquido del intestino grueso y usted quedará estreñido. Si se mueve más rápido de lo normal, no se extrae suficiente líquido y experimentará episodios de diarrea. El sistema autónomo también es responsable de estimular/suprimir la liberación de hormonas y enzimas que afectan a la forma en que se digieren los alimentos y a la rapidez con la que se mueven a través de nuestro intestino.

Algunos medicamentos pueden aumentar el riesgo de estreñimiento, en particular los analgésicos, así que asegúrese de que su médico de cabecera y su especialista estén al tanto de sus problemas intestinales cuando le receten nuevos medicamentos.

Las personas con AMS a menudo experimentan problemas de vejiga que pueden empeorar con el estreñimiento. Debido a la posición de las estructuras en la pelvis, si está estreñido, puede causar presión sobre la vejiga y la uretra (el conducto que permite que la orina drene de la vejiga). Por lo tanto, el estreñimiento puede causar sentimientos de urgencia al orinar; dificultad para orinar y aumento de la necesidad de orinar. Beber mucho no solo ayuda a reducir el estreñimiento, sino que también ayuda a mantener la orina diluida, reduciendo así la irritabilidad dentro de la vejiga y aliviando los síntomas. Así mismo, puede experimentar dolor de cabeza, falta de apetito, náuseas, hinchazón, sensación de saciedad, gases, letargo e inquietud si su intestino no funciona bien. Debe pedir consejo a su médico de cabecera.



Resumen de los **buenos hábitos** a desarrollar:

- Trate de ingerir **dos litros de agua cada día**.
- Trate de **no** beber demasiadas **bebidas gaseosas, alcohol, té y café** en un día.
- El **agua**, los **jugos de frutas** diluidos y los **tés de hierbas** son útiles. Tomar jugo de ciruelas pasas y **batidos de frutas o verduras** puede ser útil.
- Establezca una **rutina regular** para ir al baño.
- Trate de programar su uso para ir al baño cuando sus intestinos se activan naturalmente (el reflejo gastrocólico), que generalmente es cuando tomamos nuestra primera comida del día. Deje **suficiente tiempo** para usar el baño.
- Desarrolle **buenos hábitos alimenticios. Siempre desayune** - Esta ingesta de alimentos después de que el intestino haya "descansado" durante la noche desencadena el reflejo gastrocólico.
- Coma **comidas regulares más pequeñas** en lugar de comidas grandes poco frecuentes.
- Siempre que sea posible, **reduzca la cantidad de alimentos procesados precocidos y evite el salvado/cereales integrales**, pero trate de aumentar la ingesta de fibra soluble, por ejemplo, avena.
- Utilice las ayudas que sean necesarias para lograr una **buena posición en el inodoro** que le brinde la máxima comodidad. Esto le relajará y todo el esfuerzo se podrá centrar en la parte inferior del intestino y los músculos abdominales para permitir un buen vaciado del recto.
- Hay una serie de **preparaciones de venta libre**, como la parafina líquida, el sen y el bisacodilo, que algunas personas encuentran útiles. **Hable con su médico de cabecera** si tiene dificultades con sus intestinos.
- Si eres susceptible a **episodios de presión arterial baja**, esforzarte por abrir los intestinos podría provocar un episodio. Puede ser útil usar un colgante para alertar a alguien si se cae.

Medicamentos para problemas intestinales

Hay una serie de medicamentos que pueden ser útiles para las tres dolencias intestinales más comunes. A continuación se muestran algunos ejemplos de uso común; sin embargo, hay muchos otros disponibles. Debe pedir consejo a su médico de cabecera.

Suavizantes (Parafina líquida; Movicol, Laxido, lactulosa, Docusato, etc). Ayudan a mantener el líquido en las heces, manteniéndolas blandas. Es importante beber mucho para ayudar a que funcionen de manera efectiva y reducir el riesgo de deshidratación. Algunos de estos medicamentos vienen en forma de polvo para mezclar con agua. Si tomar el volumen completo es un problema para usted, hable con su médico de cabecera, ya que algunos están disponibles como medicamento en suspensión, por lo que la misma dosis en una cantidad mucho menor.

Estimulantes (Senna, Bisacodyl, Dulcolax, etc) Aumentan las contracciones de los músculos intestinales y la velocidad de movimiento a través del intestino. A veces se utilizan junto con suavizantes.

FUENTES:

<https://www.msatrust.org.uk/support-for-you/factsheets/>