

Constipación y enfermedad de Parkinson

Introducción

La constipación o estreñimiento, se define como un enlentecimiento de los movimientos del estómago y el intestino. Es un problema que afecta a muchas personas con enfermedad de Parkinson (EP). La EP puede alterar un área del cerebro llamada sistema nervioso autónomo, el cual regula los movimientos involuntarios del tracto digestivo. Este daño al sistema nervioso autónomo, causa un enlentecimiento en la digestión y movimiento a través del tracto intestinal. La falta de actividad física, pobres hábitos alimenticios, el bajo consumo de agua y otros medicamentos también pueden contribuir a este problema. El mejor tratamiento es la prevención, mediante cambios en la dieta y en el estilo de vida.

Dieta y estilo de vida

La forma más segura y sana de corregir la función intestinal anormal, es a través de un cambio en la dieta y en el estilo de vida. Puede tomar algún tiempo antes de ver resultados y restaurar la regularidad, por lo que hay que ser paciente. Algunas sugerencias son:

- Procure tomar sus alimentos a la misma hora todos los días
- Añadir más fibra en su dieta
- Ejercitarse y mantenerse tan activo como sea posible
- Tomar líquidos tibios en el desayuno
- Establecer una hora fija cada día para ir al baño a hacer sus necesidades
- Nunca ignore la necesidad de ir al baño si esta se presenta

Ejercicio y actividad física: Los pacientes con enfermedad de Parkinson pueden beneficiarse de muchas formas a través de la actividad física y el ejercicio en general, ejercicio aeróbico, ejercicio de fortalecimiento y el estiramiento.

Los terapeutas físicos son muy buenos para mostrar cuales ejercicios son los más adecuados y seguros según su situación. Consulte con su médico y terapeuta físico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios.

Hábitos dietéticos: Es importante comer diariamente una adecuada cantidad de porciones de cada grupo de alimentos. Por ejemplo:

- 2 a 3 porciones de carne
- 4 a 5 porciones de frutas y vegetales
- 2 a 3 porciones de productos lácteos
- 6 a 11 porciones de pan integral y/o cereal

El consumo excesivo de los siguientes alimentos puede causar constipación:

- Productos lácteos (leche, mantequilla, helado, quesos, yogurt, crema)
- Alimentos procesados (harinas blancas, pan, galletas, embutidos, pasta, arroz blanco)
- Comida rápida y comida chatarra
- Alimentos fritos
- Carnes
- Bananas
- Alimentos con alto contenido de azúcar

Contenido de Fibra: La fibra es un componente esencial de una dieta sana, y su ausencia es la causa más común de constipación.

Algunas fuentes de fibra incluyen frutas frescas y secas, vegetales, frijoles, productos integrales y multi-granos, avena y arroz integral. Después de calcular su consumo diario de fibra, aumentelo semanalmente 5 gramos al día hasta alcanzar el valor de consumo de fibra recomendado de 20 a 35 gramos. Una lista de alimentos con alto contenido de fibra se encuentra en la **Tabla 1**. La cantidad de fibra contenida en otros alimentos puede ser encontrada en las

viñetas o mediante una búsqueda en internet utilizando las palabras clave: “fibra dietética”.

Tabla 1. Contenido de fibra en alimentos comunes

Comida	Porción	Gramos de fibra por porción
Cheerios™	1/3 taza	3
All-Bran®	1/3 taza	8.5
Manzana	1 manzana mediana	3.5
Ciruela pasa	3 ciruelas pasas	3
Habichuelas (cocidas)	1/2 taza	1.6
Brocoli (cocido)	1/2 taza	2.2
Frijoles (cocidos)	1/2 taza	7.3
Lentejas (cocidas)	1/2 taza	3.7
Muffin integral	1 muffin	2.5
Pan integral	1 rodaja	1-3
Arroz integral	1/2 taza	1
Batata*	1/2 batata	1.7
Semillas secas de girasol	1 taza	4

*También conocido como Camote.

Alimentos que ayudan a prevenir la constipación

Ciertos alimentos pueden contribuir a aliviar la constipación. Una receta natural consiste en la combinación de 2 partes de trigo integral no procesado, 1 parte de puré de manzana, 1 parte de jugo de ciruela (por ejemplo: 1 taza, ½ taza y ½ taza respectivamente) que debe ser refrigerada posteriormente. Prepare una nueva mezcla cada semana. Puede tomar de 1 a 2 cucharaditas (5 mL) al día por una semana. Un aumento en la necesidad de ir al baño y gases pueden ocurrir durante las primeras semanas, pero generalmente estos síntomas desaparecen después de un mes de utilizar la mezcla.

El yogurt fortificado con pro-bióticos, también puede ayudar a mejorar la constipación. Los pro-bióticos son microorganismos vivos que proveen un efecto benéfico a la persona que los consume en cantidades adecuadas. Los pro-bióticos que se utilizan en personas que padecen de constipación son: Bifidobacterium, Lactobacillus, Streptococcus y sus combinaciones. A pesar de que no existen estudios rigurosos que confirmen que los pro-bióticos ayuden a mejorar la constipación, estudios preliminares demostraron ser beneficiosos, con bajo riesgo de efectos adversos. Los estudios disponibles sugieren que los

pro-bióticos ayudan en la constipación cuando se ingieren dosis diarias de al menos un billón de unidades formadoras de colonias (UFC) durante al menos dos semanas. Cuando usted busque productos que contengan pro-bióticos, es importante que considere las cepas bacterianas y la su potencia, para poder obtener el mayor beneficio posible.

Medicamentos

Ciertos medicamentos pueden causar constipación. La mejor forma de saber si un medicamento puede estar causándole constipación, es determinar si el inicio de este síntoma coincide con el inicio de un nuevo medicamento. La **Tabla 2** enumera ejemplos de medicamentos que puede causar o empeorar la constipación. Si usted actualmente está consumiendo alguno mencionado en la lista, no deje de tomarlo, pero consulte a su médico si este medicamento puede ser la causa de su constipación.

Tabla 2. Medicamentos que puede causar o empeorar la constipación

Clase de Medicamento	Ejemplos de Nombres genéricos (Marca Comercial)
Medicamentos para la EP	trihexyphenidyl (Artane®) benzotropine (Cogentin®)
Narcóticos (medicamentos para el dolor)	oxycodona (Percocet®, Percodan®, Oxycontin®) hydrocodona (Lortab®, Vicodin®, Vicoprofen®, muchos vendidos bajo receta controlada, Anti-tusivos) hydromorphone (Dilaudid®) propoxyphene (Darvocet®, Darvon®) fentanyl (Actiq®, Duragesic®, Fentora®) meperidine (Demerol®) codeína Morfina
Antiácidos	Productos que contienen aluminio Productos que contienen bismuto (Pepto-Bismol®) Productos que contienen Calcio (Rolaids®, Tums®)
Suplementos de Calcio	Os-Cal®, Caltrate®, Citracal®, Viactiv® Medicamentos genéricos y de marca prescritos como suplementos de Calcio
Antihistamínicos	diphenhydramine (Benadryl®) meclizine (Dramamine®) chlorpheniramine (Chlor-Trimeton®)

Tabla 2. Medicamentos que puede causar o empeorar la constipación

Clase de Medicamento	Ejemplos de Nombres genéricos (Marca Comercial)
Antidepresivos	amitriptyline (Elavil®) desipramine (Norpramin®) nortriptyline (Pamelor®)
Antipsicóticos	haloperidol (Haldol®) clozapine (Clozaril®) risperidone (Risperdal®)
Medicamentos para el colesterol	cholestyramine (Prevalite®, Questran®) verapamil (CalanVerelan®)
Medicamentos contra la presión arterial elevada	diltiazem (Cardizem®, Cartia XT®) clonidine (Catapres®) methyldopa
Medicamentos antiepilépticos/ anticonvulsivantes	phenytoin (Dilantin®) valproic acid (Depakote®)
Suplementos de hierro	Feosol®, Slow-Fe® Productos genéricos y de marca prescritos como suplemento de hierro

Manejo Médico

Medicamentos de venta libre: Si no hay ninguna mejora en su regularidad intestinal después de 2 semanas de cambio de dieta y estilo de vida, se puede utilizar un laxante formador de volumen. Es de vital importancia continuar con una dieta saludable mientras se toma un laxante. Si los laxantes formadores de volumen no proporcionan suficiente alivio a los síntomas de la constipación, puede agregar un ablandador de heces, para también disminuir el esfuerzo durante la defecación. Ambos medicamentos son generalmente seguros cuando son utilizados de acuerdo a las indicaciones médicas. Los laxantes llamados “estimulantes” y los laxantes osmóticos pueden no ser seguros y NO DEBEN ser utilizados sin indicación médica. Si usted toma otros medicamentos, separe el laxante al menos 2 horas con respecto a otros medicamentos para evitar una posible interacción. Si el uso de laxantes, junto a los cambios en el estilo de vida y la dieta fallan, una condición más seria podría ser la causante de su constipación. En la **Tabla 3** encontrará varios medicamentos utilizados para tratar la constipación y su mecanismo de acción. Tenga en cuenta que existen muchos otros productos disponibles en el mercado que no han sido considerados en este suplemento. Si tiene alguna duda acerca de los ingredientes o si el producto puede utilizarse de forma segura, pregunte a su médico o farmacéutico.

Tabla 3. Medicamentos de venta libre utilizados en el tratamiento de la constipación

Clase de Medicamento	Ejemplos de Nombres genéricos (Marca Comercial)
Laxantes formadores de Volumen	psyllium (Metamucil®, Fiberall®, Konsyl®) inulin (Fibersure®, Fiber Choice®) polycarbophil (Fibercorn®, Fiber-Lax®) methylcellulose (Citrucel®) microcrystalline cellulose y guar gum (Benefiber®)
Ablandadores de Heces	docusate (Colace®, Correctole®)
Laxantes estimulantes	bisacodyl (Dulcolax®, Correctol Fleet®, Magic Bullet®) Aceite de Castor (Castor oil, USP) senna (Ex-LaxSenokot®, Black Draught®)
Laxantes salinos	Citrato de Magnesio (Citroma®) Fosfato de Sodio (Fleet Phospho-SodaFleet ready-to-use Enema®) Hidróxido de Magnesio (Productos de leche de Magnesia, Maalox®, Mylanta®) Sulfato de Magnesio (Sales de Epsom)
Laxantes Hiperosmolares	Supositorios de glicerina polyethylene glycol (Miralax®)
Laxantes lubricantes	Petrolatum líquido (Mineral oil, USP, Fleet ready-to-use Mineral oil Enema®)
Misceláneos	Aceite de hígado de bacalao, Té de Senna

Productos Combinados	Ejemplos de Nombres genéricos (Marca Comercial)
Laxante estimulante más ablandador de heces	senna + docusate (peri-Colace, Senokot S®)
Laxante hiperosmolar más lubricante	Hidróxido de Magnesio + Aceite Mineral (Phillip’s MO Suspension®)

Laxantes formadores de volumen: también conocidos como suplemento de fibra, son el tipo de laxante natural más seguro si se toman como es indicado. Este tipo de laxantes, absorbe líquido en los intestinos, ablandando las heces, estimulando naturalmente el movimiento intestinal debido al efecto de volumen. Este tipo de productos no crean un hábito, por lo que pueden utilizarse a diario para

ayudar a prevenir y tratar la constipación. El escaso consumo de agua puede resultar en una obstrucción del tracto gastrointestinal. Asegúrese de tomar este tipo de laxantes con un vaso de agua de 8 onzas. Un aumento súbito en el consumo de fibra, puede resultar en malestar estomacal, distensión abdominal y gases. Estos productos tardan de 12 a 72 horas en hacer efecto. Consulte a su médico si el uso de este tipo de medicamentos no resuelve su problema de constipación después de dos semanas. Los laxantes formadores de volumen pueden interferir con el efecto de otro tipo de medicamentos, por lo que, de ser posible, tómelos dos horas antes de tomar cualquier otro medicamento.

Ablandadores de heces: también llamados emolientes, son productos ingeridos por vía oral, que contienen docusato como ingrediente y son solamente útiles para prevenir la constipación. Actúan permitiendo que los líquidos se mezclen con las heces. Los ablandadores de heces no contribuyen al movimiento intestinal, pero sí a disminuir el esfuerzo al defecar. Este tipo de laxantes tampoco forman un hábito y usualmente actúan en uno o dos días, después de haberlo tomado, aunque puede tomar hasta 5 días para surtir efecto. Si la constipación no resuelve después de una semana, no continúe utilizando estos productos sin consultar a su médico. Si usted toma otros medicamentos, procure tomar el ablandador de heces dos horas antes que sus otros medicamentos, debido a que este puede afectar la absorción de algunos medicamentos.

Laxantes estimulantes: Utilice este tipo de laxantes solamente bajo la recomendación de su médico. Estas tabletas o cápsulas orales pueden contener: Senna, Bisacodyl, Casanthranol, cáscara sagrada, aceite de Castor, aloe o ácido dehidrocólico. El Casanthranol, la cáscara sagrada y el aloe no han sido aprobados por la FDA. Los laxantes estimulantes aumentan la contracción muscular de la pared intestinal y usualmente toma de 6 a 12 horas en surtir efecto. Este tipo de medicamento forma un hábito y su uso prolongado puede ser perjudicial para el intestino.

Laxantes Salinos: Los laxantes salinos contienen hidróxido de magnesio, citrato de magnesio, sulfato de magnesio y fosfato de magnesio. Uno de sus mecanismos de acción es mediante la atracción de agua hacia el intestino desde otros tejidos del cuerpo, causando una evacuación intestinal de consistencia líquida o blanda de 6 a 8 horas posterior a su ingesta. Este tipo de medicamentos solo debe ser utilizado bajo indicación médica, debido a que puede

ser perjudicial para algunas personas con problemas en el corazón y los riñones. Son utilizados para el vaciado intestinal rápido y NO deben ser utilizados a largo plazo. Estos medicamentos están disponibles como preparaciones de consumo oral o enemas.

Laxantes Hiperosmolares: La glicerina, es el ejemplo primario un laxante hiperosmolar. Está disponible en supositorios y por lo general produce un movimiento intestinal de 30 a 60 minutos posterior a su uso. Similar a los laxantes salinos, estos actúan mediante la atracción de agua hacia el intestino, ayudando a la defecación. Este tipo de medicamentos son relativamente seguros cuando son utilizados bajo indicación médica.

Productos combinados: Existen un gran número de productos de venta libre disponibles en el mercado, que contienen varias combinaciones de diferentes tipos de laxantes y deben ser utilizados SOLO cuando estos han sido indicados por su médico.

Suplementos: A pesar de la falta de estudios clínicos, reportes anecdóticos sugieren que los pro-bióticos, el té de Senna, las semillas de Chia y el aceite de hígado de bacalao pueden ser beneficiosos en el tratamiento de la constipación. Todos estos son considerados como suplementos y importante recordar que estos productos no están regulados por la FDA.

Prescripción de medicamentos

Si los productos previamente mencionados fallan, consulte con su médico o farmacéutico acerca de otros posibles medicamentos bajo prescripción, disponibles para tratar la constipación crónica en pacientes con enfermedad de Parkinson.

Conclusión

Siempre asegúrese que cada uno de sus médicos y farmacéuticos estén al tanto de todos los medicamentos bajo prescripción, de venta libre, vitaminas, suplementos y productos herbarios que usted consume, de manera que ellos puedan vigilar la presencia de interacciones o efectos adversos.

Por Mary L. Wagner, Pharm.D., Robert S. Jenco, Pharm.D., and Aksh K. Sharma, Pharm.D.
Traducción al español por: Ricardo López Castellanos, MD, Ricardo López Contreras, MD.
El contenido de este suplemento debe utilizarse solamente a manera de información. El paciente no debe utilizar esta información para autotratarse sino para conversar con su médico.

Para solicitar copias adicionales de este artículo, por favor llame o visite el sitio web: apdaparkinson.org • (800) 223-2732

© Copyright 2017, APDA, Inc.