

# Vida Saludable para Personas de Edad: MANTENIÉNDOSE REGULAR

 Luisa Oliver-Cordero <sup>1</sup>


## ¿Cuán común es el estreñimiento en las personas de edad?

Alrededor de 20 por ciento de las personas de edad sufren de estreñimiento. Estreñimiento por largo tiempo puede causar serias y dolorosas consecuencias. Estas incluyen hemorroides, diverticulosis e impactación.

**Impactación es el paro total de movimiento intestinal.**

sobre los efectos secundarios de cada medicina que toma. Las siguientes son algunas medicinas asociadas con el estreñimiento:

- Antiácidos con *aluminum* y *calcium*
- Anticolérgicos (en antidepresivos y antiestamínicos)
- *Barium*
- *Calcium channel blockers*
- *Iron Bismuth*  
(Mencionados en inglés, según aparece en las medicinas en Estados Unidos.)



## ¿Qué causa estreñimiento en las personas de edad?

- ▶ El uso excesivo de laxantes
- ▶ Movilidad limitada
- ▶ Reducción de la sed y tomar pocos líquidos
- ▶ Alimentación inadecuada
- ▶ Comer poca fibra
- ▶ Ignorar el deseo de defecar
- ▶ Reducción en la movilidad del colon y la sensación rectal

## ¿Qué puedo hacer para prevenir el estreñimiento y la impactación fecal?

- ▶ Manténgase tan activo como le sea posible.
- ▶ Ingiera 25 a 30 gramos de fibra al día.



## ¿Existen medicamentos que contribuyen al estreñimiento?

Sí. Pídale al farmacéutico información



The English version of this Spanish language fact sheet is *Healthy Living for Elders: STAYING REGULAR*. Este documento fue desarrollado con el financiamiento de Florida Department of Elder Affairs, en cooperación con agencias estatales, agencias locales y agencias de condado. Septiembre 1999.

<sup>1</sup>Luisa Oliver-Cordero, BS, RD, LD/N, Educadora/Entrenadora, Nutrición y Alimentos, ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Instituto de Ciencias de los Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville FL 32611-0310. Revisado por Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N e Isabel Valentín-Oquendo, MS, RD, Universidad de Florida.

Seleccione sus alimentos favoritos de la lista incluida en esta página.

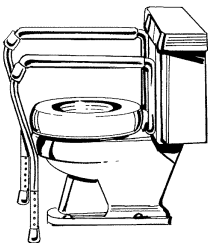
- ▶ Tome 6 a 8 tazas o más de agua y bebidas sin cafeína y sin alcohol (especialmente si usa alimentos con fibra añadida).



- ▶ Trate de eliminar a un tiempo fijo, como después del desayuno.



- ▶ Consiga los instrumentos de asistencia que necesite (andador, sostén de pared al lado del inodoro, extensión para el asiento de la taza sanitaria, etc.)



- ▶ Use suplementos que contengan fibra si no logra ingerir suficientes alimentos altos en fibra cada día. Déjele saber a su médico.

## ¿Cuál es el contenido de fibra en algunos alimentos altos en fibra?

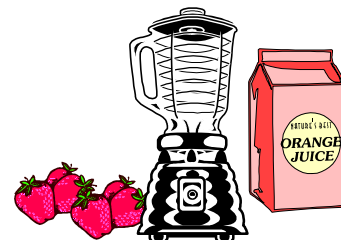
Alimento	Fibra (Gramos)
Frijoles cocidos sin carne, 1/3 taza*	6-7
Fibra de salvado, 1 onza	5-13
Frutas frescas, 1 mediana	2-4
Brécol, 1/2 taza	3
(Otros vegetales contienen fibra también.)	
Nueces, 1/4 taza	3
Pan, 1 rebanada	2-3
Mollete integral	2-4

\*Use enlatados, empezando con poca cantidad si nota problemas de gases.

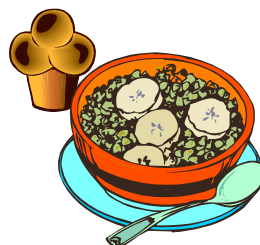
## ¿Puedo comer más fibra sin tener que ingerir más comida?

Sí. Estas son algunas ideas para comenzar;

- ▶ Añada frutas frescas, congeladas o enlatadas a jugos o leche, y mézclelo con hielo en la licuadora.



- ▶ Añada frutas, vegetales y nueces a su comida favorita.



- ▶ Seleccione panes, cereales y pastas que contengan fibra.

- ▶ Consuma frijoles (habichuelas) y nueces como una fuente de proteína.

## ¿Dónde puedo conseguir más información con credibilidad?

Con una dietista del área o en la oficina local del “*County Extension Office.*”

Llame la agencia local llamada “*Area Agency on Aging.*”

En el Internet:

<http://www.seniors.gov>

<http://www.navigator.tufts.edu>