

# El estreñimiento y la enfermedad de Parkinson

## Introducción

El estreñimiento afecta a muchas personas con la enfermedad de Parkinson (EP) y puede ser un síntoma muy temprano de la enfermedad; a veces comienza incluso antes de que aparezcan los síntomas motores. El estreñimiento puede disminuir significativamente la calidad de vida, ya que provoca molestias abdominales, pérdida de apetito, hinchazón y, si no se corrige, incluso puede provocar consecuencias graves como la impactación intestinal.

La EP ralentiza los movimientos musculares del intestino, lo que provoca estreñimiento. Una menor ingesta de líquidos, los malos hábitos alimenticios, poco ejercicio y los efectos secundarios de los medicamentos pueden exacerbar el problema.

El mejor enfoque de tratamiento es prevenir el estreñimiento mediante cambios en la dieta y el estilo de vida.

## Dieta y estilo de vida

Los cambios en la dieta y el estilo de vida pueden tomar algún tiempo antes de restaurar la regularidad, así que tenga paciencia. Estas son algunas sugerencias:

- Coma a la misma hora cada día.
- Aumente los líquidos en su dieta. Beber suficiente agua es importante para evitar el estreñimiento, especialmente cuando se toman suplementos de fibra.
- Agregue más fibra a su alimentación. Una guía general es que la mitad de su plato debe llenarse con frutas y verduras. Los granos enteros también son una buena fuente de fibra (abajo encontrará más detalles sobre alimentos específicos).
- Evite aquellos alimentos que, para ciertas personas, tienden a aumentar el problema del estreñimiento. Entre ellos se incluyen frituras, carnes, plátanos, alimentos azucarados y productos hechos con harina blanca.
- Haga ejercicio y manténgase lo más activo(a) posible. Aumentar su nivel de actividad es bueno para la salud en general y para reducir el estreñimiento. Un fisioterapeuta puede recomendar ejercicios apropiados. Consulte con su médico antes de comenzar cualquier programa nuevo de ejercicios.
- Beba líquidos calientes con el desayuno.
- Establezca un horario fijo todos los días para las deposiciones.
- Nunca posponga la necesidad de evacuar los intestinos.

# El estreñimiento y la enfermedad de Parkinson

## Cómo determinar su consumo diario de fibra

Utilice la **Tabla 1** para calcular la cantidad de fibra que debería ingerir diariamente. Aumente el consumo semanalmente, en 5 gramos por día, hasta alcanzar la ingesta diaria recomendada de 20 a 35 gramos:

**Tabla 1: Ejemplo de opciones de alimentos ricos en fibra**

Grupo de alimentos Tamaño de porción	Aprox. fibra/porción (gramos)
Fruta entera 1 mediana, 1 taza picada	2
Vegetales 1 taza cortados, 2 tazas de hojas crudas	4
Granos integrales 1 rebanada de pan, ½ taza de arroz/pasta/avena cocidos	2
Frijoles, guisantes y lentejas ½ taza cocidos	Entre 8 y 10
Frutos secos y mantequilla de frutos secos ¼ de taza de frutos secos, 2 cucharadas de mantequilla	2
Cereales integrales para el desayuno Ver la etiqueta de información nutricional	3

## Alimentos útiles para prevenir el estreñimiento

La fibra es un componente esencial de una dieta saludable y la falta de ella se considera la causa más común del estreñimiento. Algunas fuentes de fibra incluyen frutas frescas y secas, vegetales, semillas, frijoles, salvado, avena y productos integrales, como por ejemplo granos, trigo y arroz.

Puede tomar de 1 a 2 cucharadas diarias durante una semana, después de lo cual se recomienda preparar una nueva mezcla. Si es necesario, puede aumentar el consumo en 1 cucharada cada siete días. Es posible que la frecuencia de las deposiciones y los gases aumenten durante las primeras semanas, pero generalmente esto disminuye después de un mes de estar consumiendo esta mezcla.

También hay evidencia de que agregar probióticos a su dieta puede mejorar el estreñimiento. Los probióticos se refieren a alimentos o suplementos nutricionales que contienen microorganismos (como bacterias o levaduras) destinados a apoyar la salud. Muchos yogures contienen probióticos, pero algunos no (los que se calientan durante el procesamiento). Busque un yogur con cultivos activos o vivos. El kéfir es un ejemplo de una bebida láctea probiótica fermentada que puede agregar a su dieta. Los probióticos pueden ingerirse también en forma de polvo o píldora. Hable con su médico antes de probar estas opciones.

# El estreñimiento y la enfermedad de Parkinson

## Medicamentos para el estreñimiento

Cuando los cambios en la dieta y el estilo de vida no son suficientes para tratar el estreñimiento, puede recurrir a tratamientos que no requieren una receta médica. Consulte la **Tabla 2** para obtener ejemplos de cada clase de medicamento disponible. Como siempre, se recomienda que hable con su médico sobre la mejor opción para su caso en particular y la frecuencia de uso. Tenga en cuenta que algunos de los medicamentos que ya está tomando podrían ser los causantes de estreñimiento; por lo que es importante que hable también sobre estos con su médico. Adicionalmente, preste atención si al iniciar una nueva medicina nota algún cambio relacionado con este problema.

Estos son los tipos de remedios de venta libre para el estreñimiento que están disponibles:

- **Los suplementos de fibra** añaden volumen a las heces y se consideran el tratamiento más seguro y natural. Estos productos no crean hábito y se pueden usar a diario para ayudar a prevenir y tratar el estreñimiento. Es importante que los tome con 8 onzas de agua y que tenga presente que un súbito aumento en la ingesta de fibra puede ocasionar gases, hinchazón y malestar estomacal, por ello se recomienda incrementar la dosis lentamente.
- **Los ablandadores de heces** permiten que, entre más agua en las heces, lo que facilita su paso.
- **Los estimulantes** hacen que los intestinos se contraigan y, por lo tanto, impulsen las heces a través del tracto gastrointestinal. No deben usarse con regularidad, pero pueden ser muy eficaces para un uso ocasional.
- **Los laxantes osmóticos** actúan llevando agua al colon desde las células que recubren el colon. A menudo se recomienda el polietilenglicol o Miralax®. Hable con su médico sobre si es seguro usar polietilenglicol todos los días.
- **Los lubricantes** permiten que las heces se muevan más fácilmente a través del colon.

**Tabla 2: Medicamentos de venta libre utilizados para tratar el estreñimiento**

Clase de medicamento	Ejemplos Nombre genérico (marca)
Suplementos de fibras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psyllium (Metamucil®, Fiberall®)</li> <li>• Inulina (Fiber-sure®, Fiber Choice®)</li> <li>• Policarbófilo (FiberCon®, Fiber Lax®)</li> <li>• Metilcelulosa (Citrucel®)</li> <li>• Dextrina de trigo (Benefiber®)</li> </ul>
Ablandadores de heces	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Docusato (Colace®)</li> </ul>
Estimulantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bisacodilo (Dulcolax®)</li> <li>• Senna (Senokot®)</li> </ul>
Osmóticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polietilenglicol (Miralax®)</li> <li>• Citrato de magnesio</li> <li>• Hidróxido de magnesio (Milk of Magnesia®)</li> </ul>
Lubricantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aceite mineral</li> </ul>

# El estreñimiento y la enfermedad de Parkinson

También hay supositorios (de glicerina y bisacodilo) y enemas (de bisacodilo, aceite mineral) que están disponibles para el tratamiento del estreñimiento.

## Medicamentos recetados

Si los productos sin receta no son suficientes, hable con su médico sobre la posibilidad de probar un medicamento recetado para el estreñimiento crónico. Estos medicamentos incluyen lactulosa, linaclotida, lubiprostona, plecanatida y prucaloprida.

Aunque el estreñimiento puede ser una característica no motora destacada de la EP, existen muchas estrategias que pueden brindar alivio y ayudar a limitar los efectos de esta enfermedad en su calidad de vida. Como siempre, hable con su médico sobre las mejores opciones para su situación personal.



## DIARIO DE SÍNTOMAS DE LA APDA



**¡Nuevo y mejorado! La App El Diario de Síntomas de la APDA es una forma más fácil de mantener un seguimiento de sus síntomas y cuidar de su salud.**

*Incluye opción de idioma en español en la aplicación.*

Descargue ahora la app Diario de síntomas de la APDA gratuitamente.



### Sede Nacional

Asociación Americana de  
Enfermedad de Parkinson  
PO Box 61420  
Staten Island, NY 10306

Teléfono: 800-223-2732

Sitio web: [apdaparkinson.org](http://apdaparkinson.org)

Correo electrónico:

[apda@apdaparkinson.org](mailto:apda@apdaparkinson.org)

© 2025 Asociación Americana de  
Enfermedad de Parkinson

La información contenida en esta hoja informativa está escrita únicamente con el propósito de proporcionar información al lector y no pretende ser un consejo médico. Esta información no debe utilizarse con fines de tratamiento, sino más bien para la discusión con los proveedores de atención médica del paciente.

El contenido es exacto a la fecha de publicación. Para obtener la información más actualizada, visite el sitio web de la APDA en [apdaparkinson.org/publications](http://apdaparkinson.org/publications).

mayo de 2022

Manténgase informado a través de  
nuestras redes sociales

