



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

Guión de programa de Radio N°9

Programa	La Salud y sus Medicamentos	
Día	Jueves	
Hora	8:00a.m.	
Duración	40 min	
Locutor 1	Fátima Pimentel	
	Texto	Tiempo
Locutor 1	Saludos Buenos días estimados radioescuchas, en el día de hoy 19 de septiembre les damos la bienvenida a todos lo que nos escuchan por la 107.9 FM Radio Estero Universidad. Este es el programa La Salud y sus Medicamentos. Soy la Profesora Fátima Pimentel, Directora del Centro de investigación e información de medicamentos y tóxicos (CIIMET) y docente de la Facultad de Farmacia. Aprovecho este espacio para envíaes un saludo a nuestros estudiantes de la facultad que están en sintonía.	1min
	Anuncio del tema del día En esta oportunidad los orientare sobre el tema "Estreñimiento". Con el objetivo de que conozcan los síntomas, las medidas para su manejo y prevención.	
	Puntos a desarrollar 1. Introducción / Definición 2. Causas / Factores de riesgo 3. Consecuencias 4. Tratamiento 5. Recurrir al médico 6. Conclusiones	1min
	Desarrollo del programa 1. Introducción El estreñimiento o constipación es un malestar gastrointestinal muy común. Desde el punto de vista del médico se describe como una disminución en la frecuencia de la eliminación fecal caracterizada por dificultad en el paso de heces duras y secas. Los pacientes lo describen como el hacer un gran esfuerzo para evacuar, deposiciones duras y secas, heces pequeñas, sensación de una evacuación incompleta o como si el recto no se vaciase de la hinchazón Debido que el rango de evacuaciones es amplio difícil definir con precisión el estreñimiento. Cada individuo posee un patrón de defecación específico, el rango puede ir de 3	6 min



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	<p>veces al día hasta tres veces por semana. Por eso el hábito intestinal que se considera normal es muy variable. Sin embargo la frecuencia de deposiciones no es un criterio único para identificar este problema de salud. Es interesante mencionar que muchos pacientes describen tener una frecuencia normal de defecación pero se quejan de hacer esfuerzo al defecar, heces duras, sensación de una evacuación incompleta. Es por eso que cada paciente debe ser evaluado según sus síntomas de manera individual.</p> <p>Según el tiempo de duración, el estreñimiento puede ser clasificado en agudo y crónico. El primero se inicia de forma repentina y la persona se da cuenta claramente de ello. El crónico, puede comenzar de modo insidioso y persistir durante meses ó años.</p> <p>En este programa nos enfocaremos en el estreñimiento agudo.</p> <p>El estreñimiento es un desorden heterogéneo que puede ocurrir a través de la vida tanto en hombre como en mujeres. Aunque se reporta que las mujeres lo padecen más que los hombres. Según la prevalencia en los Estados Unidos el rango va de 2% al 28% y que es mayor en pacientes adultos mayores y es un problema de salud frecuente en mujeres embarazadas.</p> <p>En la literatura revisada, los datos sobre las cifras de problemas gástricos de ésta índole no están detallados, en Panamá.</p>	
	<p>2. Causas / factores</p> <p>El acto de defecación es un proceso que involucra el paso de la materia fecal a través del recto. Este material es propulsado desde el colon hacia el recto por medio de movimientos peristálticos. Este movimiento resulta en el deseo de evacuar. La defecación es un reflejo que puede ser voluntariamente inhibido al mantener el esfínter externo contraído o facilitado cuando el mismo se relaja y se contraen los músculos abdominales. En los niños, es usual que evacuen luego de haber comido. Sin embargo, los adultos, los hábitos y factores culturales pueden determinar el momento más adecuado o “propio” para evacuar.</p> <p>Las causas del estreñimiento son numerosas que incluyen desde condiciones médicas, medicamentos, condiciones mentales hasta condiciones fisiológicas y estilo de vida.</p>	7 min



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	<p>Algunas poblaciones son más susceptibles que otras. Entre las causas tenemos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Por enfermedades:<ul style="list-style-type: none">○ Las fisuras anales o las hemorroides, Diabetes, Hipotiroidismo, Parkinson, Demencia, Tumores, Desórdenes musculares etc.• Medicamentos:<ul style="list-style-type: none">○ Medicamentos para dolores severos○ Algunos medicamentos para condiciones mentales○ Suplementos y algunos tés○ Medicamentos para el resfriado• Condiciones mentales<ul style="list-style-type: none">○ Depresión, problemas del apetito, etc.• Estilo de vida<ul style="list-style-type: none">○ Dieta baja en calorías, carbohidratos (dieta Atkins) y fibra.○ En el caso de la fibra la que está presente en la dieta se disuelve o se hincha en el intestino lo que provoca un incremento de la masa fecal ayudando a estimular el peristaltismo y por ende a eliminar las heces.• Fisiológicos• El ser adulto mayor ya que ocurren cambios fisiológicos que prolongan el tránsito intestinal y que muchas veces será precipitado por desórdenes musculares o psiquiátricos ya mencionados. La utilización de múltiples medicamentos y otros factores. <p>Factores Existen factores que contribuyen a desarrollar la constipación:</p> <ul style="list-style-type: none">• Los factores psicológicos son muy importantes. Una persona cuyos padres remarcan la importancia de evacuar diariamente estará muy consciente cuando no evacue, según su patrón. Algunos niños simplemente se aguantan para llamar la atención o porque les da pena. Algunos adultos están muy ocupados con el trabajo para interrumpirlo o porque les da vergüenza utilizar el baño del trabajo porque entra mucha gente.• En el estilo de vida puede influir:<ul style="list-style-type: none">○ El no establecer un horario para evacuar,○ El estrés emocional	
--	--	--



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	<ul style="list-style-type: none">○ El masticar inadecuadamente los alimentos (pobre dentición)○ Dieta baja en fibra○ Toma inadecuada de líquido○ Sedentarismo (inactividad o inmovilidad física) <ul style="list-style-type: none">● En los niños además de lo anterior puede influir:<ul style="list-style-type: none">● Conflictos familiares, cambios en la dieta (cambio de leche), si son muy especiales con la comida, etc.	
	<p>Receso Ahora vamos a un pequeño receso y regresamos con este tema</p> <p>Estamos de regreso, para los que acaban de sintonizar soy la Prof. Fátima Pimentel y hasta el momento hemos hablado del tema: Estreñimiento.</p> <p>Mencionamos que _____ Breve retroalimentación de lo que ya se presentó</p>	2 min
	<p>Y ahora continuamos con los</p> <p>3. Síntomas asociados Usualmente se presenta una disminución en la frecuencia de evacuación o dificultad para evacuar. Otros síntomas que se pueden presentar van a depender del grado de severidad de estreñimiento estos incluyen: anorexia, dolor de cabeza, dolor en la parte baja de la espalda, distensión abdominal, entre otros</p> <p>4. Complicaciones En los pacientes de edad avanzada el forzar al evacuar puede predisponer a complicaciones como lo son problemas cardiovasculares o hemorroides. También se puede desarrollar impactación fecal compactación u obstrucción intestinal.</p> <p>5. Tratamiento El tratamiento para el estreñimiento si es leve sin complicaciones puede tratarse con medidas caseras y medicamentos sin receta pero para esto es importante que consulte con un farmacéutico en la farmacia para que</p>	16 min



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	<p>evalúe su condición. En general, el estreñimiento debe ser manejado inicialmente con la dieta y el estilo de vida. En esta sección, mencionaremos algunos tratamientos pero es importante que aún así sea evaluado finalmente con un médico. Recuerde en caso de que el estreñimiento no sea leve, sea complicado, frecuente y que además usted sea un adulto con otras enfermedades y que esté tomando otro medicamento, debe buscar ayuda médica ya que es posible que estas recomendaciones no le sean efectivas.</p> <p><i>Medidas caseras</i></p> <ul style="list-style-type: none">✓ La dieta debe ser ajustada corrigiendo todos aquellos alimentos, que influyan en el estreñimiento.✓ Se debe incluir alimentos altos en fibra (como las frutas y vegetales crudos). Cereales, (allbran) ciruelas pasas, pasitas, maíz, porotos, avena, zanahoria y frutas como papaya son algunos ejemplos.✓ La fibra necesita disolverse en el agua por eso es básico incrementar la ingesta de agua de 8 a 10 vasos de agua diarios si no tiene ninguna contraindicación. (Hay pacientes que tienen problemas renales ó cardiacos que por recomendación deben limitar el consumo de líquidos).✓ Hacer ejercicio como el aeróbico. Caminar, trotar, correr o nadar ayuda a restablecer la motilidad intestinal✓ Establecer un horario para la evacuación. Evite suprimir el reflejo de evacuar.✓ Evitar el uso de medicamentos por cuenta propia que predispongan a este problema de salud. <p>Si estas medidas no funcionan entonces utilizar medicamentos.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Todos estos tratamientos pueden provocar malestares, primero recordar que es por eso que a la presencia de algo extraño que no haya sido mencionado por su farmacéutico, consulte de inmediato. <p><i>Medicamentos</i></p> <ul style="list-style-type: none">✓ En el caso de un estreñimiento leve no complicado, poco frecuente y que además usted sea un adulto sin enfermedades crónicas y que no esté tomando ningún otro medicamento, se pueden utilizar diferentes medicamentos sin receta para la constipación. Sin embargo, quiero hacer énfasis en que es importante que consulte con su farmacéutico una recomendación más conveniente para usted según los síntomas que tenga, la presentación farmacéutica y por supuesto el costo. Entre algunos de los	
--	--	--



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	<p>laxantes más seguros podemos mencionar:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ El psyllium (Psilio) o semillas de plantago y los que entren dentro de su categoría (formadores de masa)<ul style="list-style-type: none">○ Estos pueden aliviar la constipación de manera muy parecida a la fisiológica. Y más si los síntomas son leves.○ Ellos funcionan promoviendo la evacuación con un mecanismo similar al que les explique con la fibra ya que este producto está compuesto de derivados de celulosa sintética ellos añaden volumen a las heces y esto estimula la contracción natural del intestino, las heces voluminosas son más blandas y fáciles de expulsar. Es por esto que necesitan agua para poder ejercer su acción.○ Algunos productos vienen en forma de polvo este según su dosificación se disuelve en agua y debe tomarse de inmediato para evitar que se transforme en una solución gelatinosa difícil de tragar. Aunque ya existen otros productos que no presentan este problema○ Luego debe tomarse otro vaso de agua ya que esto mejora su forma de acción.○ Su efecto se va a presentar entre 12 a 24 horas luego de su administración. En algunos casos puede retardarse hasta 72 después de tomarlo.○ La duración del tratamiento puede ser hasta una semana, luego evaluar.○ Algunos malestares que pudieran ocurrir son calambres abdominales y flatulencia. También puede provocar constipación si no se toma de 8 a 10 vasos diarios de agua, por eso no es recomendable si la persona tiene restricciones de líquido.✓ Supositorios de glicerina<ul style="list-style-type: none">○ Trabajan de manera local en el recto provocando un efecto osmótico e irritante resultando en el arrastre de agua hacia el recto estimulando los movimientos intestinales.○ Es un producto, recomendable si no hay lesión en el ano como fisuras o hemorroides.○ Existen diferentes dosificaciones, por favor consulte a su médico o farmacéutico al respecto.○ Su efecto se puede presentar a los 30 minutos de aplicado el supositorio.○ Algunos malestares reportados son la irritación rectal.○ Evitar su uso crónico ya que puede afectar los	
--	---	--



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	<p>electrolitos.</p> <ul style="list-style-type: none">✓ Existen otras opciones de laxantes pero por su seguridad los he omitido. Si tiene alguna consulta nos puede llamar al 5236312 para aclararles al respecto.✓ Esto es en caso de que no tenga ningún otro padecimiento y no esté tomando otros medicamentos ya que éstos pueden afectar la efectividad y la seguridad de otros tratamientos. En estos casos consulte con su médico. <p>Siguiendo estas recomendaciones, el alivio de los síntomas del estreñimiento debe darse a la semana.</p>	
	<p>6. Referencia a un médico Cuando acudir a un médico.</p> <ul style="list-style-type: none">• Si el paciente es un niño, adulto mayor, una embarazada o tiene otras enfermedades o toma otros medicamentos prescritos o no prescritos.• Cuando hay pérdida de peso reciente.• Presencia de dolor abdominal.• Sangre en las heces• Que tienda a la compactación de heces o a la obstrucción• Persistencia de los síntomas por más de 1 a 2 semanas• Que los tratamientos no hayan sido efectivos.• Presencia de otros malestares o incremento en la intensidad de los síntomas.	4 min
	<p>7. Conclusiones</p> <ul style="list-style-type: none">• El estreñimiento es un problema muy común que se presenta frecuentemente el paciente debe recurrir a un médico para que le realice una evaluación adecuada y se descarten complicaciones• Se debe evitar la automedicación y que de tener la necesidad de tomar algún medicamento buscar la ayuda de un profesional ya sea farmacéutico o médico• Existen varios tratamientos sin prescripción pero entre los más seguros están el psillium y el supositorio de glicerina. De haber tenido experiencia con estos y de no resultar consultar a un médico.• Estos tratamientos pueden provocar malestares verificar con el farmacéutico.• Es importante controlar los detonantes en la dieta y en el estilo de vida.• Recuerde que el pensar erróneamente de que tiene estreñimiento puede conducir al uso inadecuado y excesivo de laxantes. Esto puede dañar el intestino	2min



UNIVERSIDAD DE PANAMÁ
FACULTAD DE FARMACIA
CENTRO DE INVESTIGACIÓN E INFORMACIÓN DE MEDICAMENTOS Y TÓXICOS (CIIMET)
Teléfono 523-6312

	generando síndrome del intestino perezoso y cambios anormales. Es por eso que siempre que necesite un medicamento consulte con un farmacéutico.	
	Despedida No olviden estimados oyentes que para cualquier consulta pueden llamarnos al Centro de investigación e información de medicamentos y tóxicos de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Panamá al teléfono 5236312 o escribirnos al correo electrónico farmacia.ciimet@up.ac.pa Gracias por la atención dispensada y será hasta el próximo programa, en el que estaremos hablando sobre el estreñimiento. Que tengan un buen día.	1 min
	Bibliografía <ol style="list-style-type: none">1. Curry CE & Butler D. Constipation. In: American Pharmaceutical Association. Handbook of nonprescription drugs. 11th edition. American Pharmaceutical Association. U.S.A: : 299-326.2. Contraloría de Panamá. Panamá en cifras.3. Kasper DL, et al. Harrison's Internal Medicine. 16th edition. McGraw Hill, 2005:224-2304. Berkow R y Colaboradores. Manual Merck de Información Médica para el Hogar. Océano 1999: 558-560.	----

Fecha: 19 de septiembre de 2013

Firma del Colaborador