



En cualquier momento dado, alrededor de 35 a 45 millones de personas en EE. UU. tienen estreñimiento o una afección relacionada que se denomina síndrome del intestino irritable (IBS, por sus siglas en inglés).

Se dispone de diversos tratamientos, tanto de venta libre como de venta con receta, que incluyen suplementos a base de fibra, reblandecedores de las heces y laxantes. La gran mayoría de las personas obtendrán la ayuda que necesitan al cambiar su estilo de vida y tomar fármacos económicos de venta libre.

Para ayudarlos a usted y a su médico a elegir el medicamento adecuado para el estreñimiento, en caso necesario, *Consumer Reports* ha evaluado los fármacos de esta categoría en función de su eficacia, seguridad y costo. Este informe de 2 páginas es el resumen de un informe de 17 páginas que puede consultar en Internet, en ConsumerReportsHealth.org/BestBuyDrugs. En este sitio web gratuito, también puede obtener más información sobre otros fármacos que hemos analizado. Nuestras evaluaciones independientes se basan en revisiones científicas realizadas por el Proyecto de Revisión de la Eficacia de los Fármacos de la Oregon Health and Science University. *Consumer Reports Best Buy Drugs* está parcialmente financiado mediante una subvención del Programa de Subvenciones para la Información a los Consumidores y a los Médicos que Recetan Medicamentos del Procurador General (Attorney General Consumer and Prescriber Education Grant Program).

¿NECESITA UN FÁRMACO PARA EL ESTREÑIMIENTO?

La mayoría de las personas que tienen estreñimiento ocasional no necesitan tomar un fármaco. Los cambios en la alimentación y, especialmente, comer más alimentos ricos en fibra, como verduras, frutas, granos integrales, legumbres y frijoles, en general resuelven el problema. Si esto no surte efecto, pruebe un suplemento a base de fibra. Nuestro análisis descubrió que son mejores aquellos que contienen psilio. Sin embargo, si su estreñimiento persiste durante 14 días o más, en los que tiene menos de tres evacuaciones a la semana, es posible que necesite tomar un medicamento.

Causas frecuentes del estreñimiento

Dieta baja en fibras: La fibra hace que las heces sean más blandas, más voluminosas y facilita su tránsito. Los alimentos ricos en fibra incluyen frutas, verduras, frijoles, legumbres y granos integrales.

Embarazo: El estreñimiento es un problema que se presenta, con frecuencia, en mujeres durante el embarazo y después de él. Alrededor de la mitad de ellas desarrollan esta afección. Los aumentos naturales en las hormonas (estrógeno y progesterona), así como el aumento de la presión que se ejerce en los intestinos de la madre por llevar al bebé, pueden afectar la regularidad de las evacuaciones.

Edad: El estreñimiento es más frecuente en las personas mayores. Esto ocurre, en parte, porque las funciones intestinales se hacen más lentas como parte natural del proceso de envejecimiento. Además, las personas de edad avanzada son más propensas a tomar medicamentos que retrasan el funcionamiento del tracto gastrointestinal.

Cambios en la rutina: Muchas personas presentan estreñimiento mientras viajan, especialmente, cuando el viaje involucra grandes diferencias de zona horaria. Así se trate de negocios o de placer, viajar puede alterar sus hábitos regulares de alimentación y sueño, sus niveles de actividad física y su rutina para ir al baño. Estos cambios pueden afectar su metabolismo general y provocar estreñimiento.

Medicamentos: El estreñimiento es un efecto secundario frecuente de muchos fármacos de venta con receta y de venta libre. Algunos medicamentos de venta con receta que se sabe que provocan estreñimiento incluyen analgésicos, antidepresivos, píldoras para la presión arterial alta y fármacos para tratar la enfermedad de Parkinson.

Nuestras recomendaciones

Al igual que con los dolores de cabeza y los resfriados, casi todas las personas en algún momento experimentan un período de estreñimiento. Para la mayoría de las personas, estos episodios son breves y, en general, no requieren tratamiento médico. Sin embargo, los médicos comienzan a preocuparse si la frecuencia de sus evacuaciones disminuye a menos de tres evacuaciones a la semana, durante dos semanas o más.

Si eso ocurre, es posible que necesite tomar un medicamento. Teniendo en cuenta la evidencia relacionada con su eficacia y seguridad, nuestra evaluación indica que el fármaco de venta libre polietilenglicol (Miralax) es su primera y mejor opción, y el medicamento *Best Buy*. Mejora los síntomas del estreñimiento, es igual de eficaz que un medicamento de venta con receta denominado lactulosa y cuenta con un largo historial en cuanto que es seguro y bien tolerado por la mayoría de las personas.

Advertimos sobre el uso prolongado (más de unos pocos días) de los laxantes sena (Senokot, Ex-Lax) y bisacodilo (Correctol, Doxidan, Dulcolax). Algunos estudios indican que estos fármacos son menos eficaces para aliviar el estreñimiento crónico.

Si no puede tolerar Miralax o si este medicamento no mejora sus síntomas, hable con su médico sobre la lactulosa o la lubiprostona (Amitiza) genéricas. Precaución: Amitiza es un fármaco nuevo y costoso de venta con receta que, para la mayoría de las personas, puede no ser más eficaz que Miralax o la lactulosa, y su perfil de seguridad no ha sido establecido completamente.

Amitiza también está aprobado para su uso en mujeres que tienen IBS y que presentan estreñimiento como síntoma principal (y, además, muchos médicos se lo recetan a hombres). Sin embargo, les aconsejamos a las personas que tienen esta afección que consulten a su médico acerca de la posibilidad de probar primero otros medicamentos.

Esta información se publicó en diciembre de 2008.

Costos de los fármacos seleccionados para el estreñimiento*

Nombre genérico y formulación	Nombre de la marca ¹	Cantidad de unidades al día ²	¿OTC o Rx? ³	Costo ⁴
Uso a largo plazo: costo mensual⁵				
Docusato Cápsula 50 mg	Genérico	Una - tres	OTC	\$6 - \$18
Docusato Cápsula 50 mg	Colace	Una - tres	OTC	\$10 - \$30
Docusato Cápsula 100 mg	Genérico	Una - tres	OTC	\$3 - \$9
Docusato Cápsula 100 mg	Phillips	Una - tres	OTC	\$6 - \$18
Docusato Cápsula 240 mg	Genérico	Una	OTC	\$4
Docusato Cápsula 240 mg	Kaopectate	Una	OTC	\$13
Lactulosa Polvo 10 g	Kristalose	Dos - tres	Rx	\$55 - \$82
Lactulosa Polvo 20 g	Kristalose	Una	Rx	\$80
Lactulosa Solución 10 g	Genérico	Dos - tres	Rx	\$40 - \$60
Lactulosa Solución 10 g	Enulose, Generlac, otras	Dos - tres	Rx	\$40 - \$60
Lubiproston Cápsula 8 mcg	Amitiza	Dos	Rx	\$220 - \$294
Lubiproston Cápsula 24 mcg	Amitiza	Dos	Rx	\$190 - \$298
 Polietilenglicol Polvo 17 g	MiraLax (OTC)	Una	OTC	\$23
	Glycolax (Rx)	Una	Rx	\$39
	Genérico (Rx)	Una	Rx	\$39
Uso a corto plazo únicamente: costo por episodio⁶				
Bisacodilo Comprimido 5 mg	Genérico	Una - tres	OTC	\$1 - \$2 o menos
Bisacodilo Comprimido 5 mg	Dulcolax, Ex-lax Ultra Strength	Una - tres	OTC	\$1 - \$2 o menos
Sena Comprimido 15 mg	Genérico	Dos - cuatro	OTC	\$1 - \$2 o menos
Sena Comprimido 15 mg	Senokot, Ex-Lax	Dos - cuatro	OTC	\$1 - \$2 o menos
Sena Comprimido 25 mg	Genérico	Dos - cuatro	OTC	\$1 - \$2 o menos
Sena Comprimido 25 mg	Ex-Lax Maximum Strength	Dos - cuatro	OTC	\$1 - \$2 o menos
En el hospital o uso especial: costo mensual⁷				
Alvimopan Cápsula 12 mg	Entereg	Dos	Rx	\$950
Metilnaltrexona Inyección 12 mg	Relistor	8 - 12 mg cada 2 días	Rx	\$569 - \$1,037
Tegaserod Comprimido 6 mg ⁸	Zelnorm	Dos	Rx	No disponible

* Se enumeran dosis seleccionadas debido a las limitaciones de espacio. No están incluidas todas las marcas ni todos los medicamentos genéricos de marca (que son muchos). Para obtener un listado más completo, consulte nuestro informe completo en ConsumerReportsHealth.org/BestBuyDrugs.

1. El término "genérico" significa que esta columna incluye el precio de la versión genérica de este medicamento.
2. El término "unidad" se refiere a una dosis con píldoras, con formulaciones líquidas o en polvo, o con inyecciones. Según el uso recomendado.
3. "OTC" significa "de venta sin receta", lo cual significa que el fármaco que se incluye en esta columna está disponible sin receta. "Rx" significa que el fármaco que se incluye en esta columna está disponible, únicamente, con receta.
4. Los precios se obtuvieron de múltiples fuentes, dado que muchos de estos fármacos están disponibles sin receta. Esas fuentes incluyen farmacias en Internet y farmacias en el área de Washington, DC. Los precios se obtuvieron en diciembre de 2008. Además, *Consumer Reports Best Buy Drugs* obtuvo esta información sobre los precios de los datos proporcionados por Wolters Kluwer Health, Pharmaceutical Audit Suite®. Estos datos representan los promedios a nivel nacional de octubre de 2008. Wolters Kluwer Health no participa en nuestro análisis ni en nuestras recomendaciones. Los costos de todos estos medicamentos pueden variar en forma significativa, especialmente en Internet; por lo tanto, le aconsejamos que compare precios para conseguir el mejor.
5. Estos medicamentos pueden tomarse todos los días durante semanas o meses; sin embargo, también pueden tomarse solo unas pocas veces al mes, en el caso de estreñimiento ocasional. Proporcionamos el costo mensual promedio.
6. No se recomienda el uso prolongado de estos medicamentos. Aquí proporcionamos el precio promedio por período de estreñimiento.
7. Existen medicamentos especiales para el estreñimiento grave. Se proporciona el costo mensual; sin embargo, en la práctica, es posible que estos medicamentos se usen durante algunos días o semanas únicamente.
8. Zelnorm ya no está disponible para la mayoría de los pacientes. Puede obtenerse mediante una solicitud especial a la Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés).

Nota: La elaboración de este informe ha sido posible, en parte, gracias a un subsidio del Programa de Subvenciones para la Información a los Consumidores y a los Médicos que Recetan Medicamentos del Procurador General, que se encuentra financiado por los acuerdos de resolución multistatales por las demandas por fraude al consumidor respecto de la comercialización del medicamento de venta con receta Neurontin.