

ESTREÑIMIENTO Y ACUPUNTURA



Sólo una minoría de pacientes con estreñimiento busca atención médica, por considerarlo un problema trivial. Para la medicina alternativa es una condición seria por generar autointoxicación, luego requiere un tratamiento adecuado ya que afecta el bienestar físico-emocional y disminuye la calidad de vida de quien lo padece.

Afecta del 0,7-29,6% de los niños y del 2-35% de los adultos en Europa, Oceanía y Norte América; prevalencia que aumenta en mayores 70 años.

El gasto en EUA por estreñimiento es de \$ 7.522 por paciente, con 2,5 millones de consultas médicas anuales y un costo anual de 1.000'000.000 dólares.

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

Presentar en los últimos 12 meses, por 12 semanas, no necesariamente consecutivas, en el 25% de las defecaciones dos o más de lo siguientes aspectos:

- Menos de tres deposiciones semanales.
- Heces apelmazadas o duras.
- Sensación de evacuación incompleta.
- Esfuerzo al defecar.
- Sensación ano-rectal de obstrucción.
- Aplicación de maniobras manuales.

TIPOS DE ESTREÑIMIENTO

En niños:

A menudo asociada a impactación fecal por enfermedad de Hirschsprung o trastorno de comportamiento.

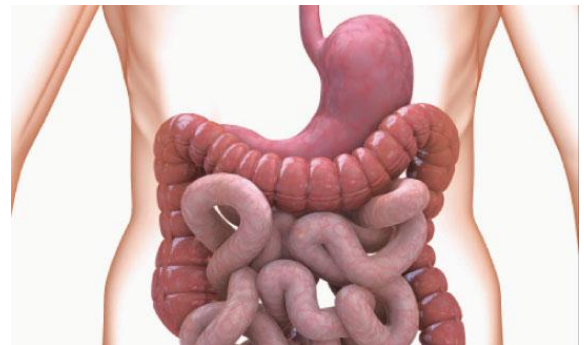
En mujeres jóvenes (12 a 25años):

Muchas con tránsito lento e inercia colónica. Asociado a colon irritable. Por embarazo, parto o histerectomía

En adulto mayor:

Por fármacos: opioides, progesterona, antiácidos, antihistamínicos, calcio, hierro, analgésicos, corticoides, antiespasmódicos, antihipertensivos, anticonvulsivantes, antiparkinsonianos, antipsicóticos, antidepresivos.

Por enfermedades: Diabetes, Hipotiroidismo, Parkinson, Esclerosis Múltiple, Depresión, Demencia, Ansiedad, Divertículos, Cáncer de Colón
Asociado a factores Sociales-ambientales: falta de privacidad, inaccesibilidad al baño.



Dr. **Lázaro Tarazona Cáceres** // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
 lazaroltc@hotmail.com

El tratamiento convencional es largo y de alta tasa de recurrencia usándose laxantes, procinéticos, muchas veces con resultados insatisfactorios y alto costo. En casos extremos cirugía.



La medicina china considera como generadores de estreñimiento factores emocionales, nutricionales, ambientales y constitucionales que debilitan el Qi de los órganos que influyen el tránsito intestinal (Estómago, Bazo, Hígado, Pulmón, Intestino Grueso), lo cual es susceptible de tratar integralmente con acupuntura.

Veamos algunas evidencias científicas de su eficacia:

El departamento de Gastroenterología Pediátrica del centro médico de Assaf Harofeh, Zerifin; y el de Neurobiología del Instituto de Ciencia Weizmann, Rehovot, Israel comprobaron el éxito de la acupuntura en niños con estreñimiento crónico modulando los opiodes endógenos y aumentando la secreción de antiopiodes.

La Universidad de Hong Kong realizó un estudio clínico (ECA) en residencias de ancianos comprobando la seguridad y eficacia de la auriculoacupuntura en estreñimiento.

Chaoxian Zhang y Colaboradores (Departamento de Gastroenterología, Universidad Médica de Xinxiang, China y de Hepatología del Hospital de Hangzhou), realizaron un estudio clínico (ECA) comprobando la eficacia a corto y largo plazo (60 semana) de la combinación de Fuzhengliqi con acupuntura en el tratamiento del estreñimiento funcional al reducir en forma significativa el intervalo entre las deposiciones, acelerar el tránsito gastrointestinal y aumentar los niveles de motilina (hormona implicada en el movimiento intestinal).

LU Yong-Hui del Hospital de Xiyuan (Academia de medicina china, Beijing) y Deng Ni del Hospital de la ciudad de Tianshui, China, trataron con 20 sesiones de Acupuntura 40 casos de estreñimiento crónico de 3 años a 30 años de evolución con una tasa efectiva total del 95%.

Fomento:

Un horario de deposición según impulso natural para defecar.

Óptima posición de sentado en el inodoro durante la defecación sin distracciones (leer, uso de celular).

Actividad física.

Probióticos (Lactobacilos)

Masticar bien.

Tomar en ayunas 1 - 2 vasos de agua tibia con una pizca de sal. (No para enfermos cardiovasculares).

Según tolerancia salvado de: trigo, avena, centeno, maíz.

Ingerir según tolerancia dos verduras cocidas en las comidas principales variándolas periódicamente: brócoli, col, coliflor, calabacín, calabaza, acelgas, espinaca, apio en rama, borraja, endibia, perejil, puerros, espárragos.

Ensaladas: nabos, rábanos, escarola, lechuga, pepino.

Frutas: pitaya, frambuesa, pera, manzana, fresa, ciruela, higos, pasas, mandarina, papaya.

Frutos secos: almendras, avellanas, nueces.

Limitar en lo posible el uso de medicamentos que predisponen al estreñimiento.

Desalentar el uso habitual y excesivo de laxantes



Dr. **Lázaro Tarazona Cáceres** // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com



Bibliografía

Se consultaron entre otros los siguientes artículos científicos:

- Nutritional care of the patient with constipation, Fernando Fernandez-Banarés* MD, Department of Gastroenterology, Hospital Universitario Mutua Terrassa, Plaza Dr Robert 5, 08221 Terrassa, Barcelona, Spain
- Constipation T. S. Dharmarajan , David Widjaja , and C. S. Pitchumoni, Professor of Medicine, Associate Dean , New York Medical College, Valhalla, NY , USA.
- Primary Constipation: Treatment By DAVID C. DITMORE, M.D. BOSTON, MASSACHUSETTS, AMERICAN JOURNAL OF DIGESTIVE DISEASES
- A Review of the Literature on Gender and Age Differences in the Prevalence and Characteristics of Constipation in North America, G. Lindsay McCrea, PhD, Christine Miaskowski, PhD, Nancy A. Stotts, EdD, Liz Macera, PhD, and Madhulika G. Varma, MD, Departments of Physiological Nursing (G.L.M., C.M., N.A.S., L.M.) and Surgery (M.G.V.), University of California at San Francisco, San Francisco, California, USA
- Complementary effects of auricular acupressure in relieving constipation symptoms and promoting disease-specific health-related quality of life: A randomized placebo-controlled trial, M.K. Li a,*, T.F. Diana Leeb, K.P. Lorna Suenc, a Division of Nursing and Health Studies, The Open University of Hong Kong, Hong Kong b The Netherlands School of Nursing, The Chinese University of Hong Kong, Hong Kong c School of Nursing, The Hong Kong Polytechnic University, Hong Kong Available online 8 February 2014
- Treatment of 40 Cases of Stubborn Constipation by Acupuncture LU Yong-hui(陆永辉)1, DENG Ni(邓倪)2 1. Xiyuan Hospital of China Academy of TCM, Beijing 100091, P. R. China 2. First People's Hospital of Tianshui City, Gansu 741000, P. R. China
- Clinical Study on Treatment of Constipation Caused by Antipsychotic Drugs with Acupuncture and Tuina Combined with Laxative Suppository, FAN Yi-wen, LUO Wci-ling; Psychological Health Center, Binzhou People's Hospital.
- Chronic Functional Constipation in Adolescents: Clinical Findings and Motility Studies, CARLOS ZASLAVSKY, M.D., Ph.D., SERGIO GABRIEL S. DE BARROS, M.D., Ph.D., ANTONIO CARLOS GRUBER, M.D., Ph.D., ANTONIO CARLOS MACIEL, M.D., Ph.D., AND THEMIS R. DA SILVEIRA, M.D., Ph.D., Shandong, China, 256613
- Effects of Acupuncture on the Constipation in Rats Model YAN Xing-ke(颜兴科)1, ZAHNG Guang-quan(张广全)2, YANG Yong-qing(杨永清)2, YANG Bo(杨波)1, GAO Yang(高洋)1, WANG Fu-chun(王富春)1, HONG Jie(洪杰)1 1. Acupuncture and Tuina School, Changchun University of Traditional Chinese Medicine, Changchun 130117, P. R. China 2. Shanghai Research Institute of Acupuncture and Meridian, Shanghai 200032, P. R. China
- Constipation G.L. Kaiser, Symptoms and Signs in Pediatric Surgery, 359 DOI 10.1007/978-3-642-31161-1_21, © Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2012

- Constipation in the Primary Care Setting: Current Concepts and Misconceptions, Arnold Wald, MD University of Wisconsin School of Medicine and Public Health, Madison, Wis.
- Electro-acupuncture with different current intensities to treat functional constipation: a study protocol for a randomized controlled trial Cui Hong Zheng1*, Guang Ying Huang1*, Xiao Hu Xu1, Ying Wang1, Ming Min Zhang1, Wei Wang2, Xiang Hong Jing3 and Bing Zhu
- Effectiveness of Acupuncture for Treatment of Childhood Constipation E. BROIDE, MD,* S. PINTOV, MD,† S. PORTNOY, MD,‡ J. BARG, MD, PhD,§ E. KLINOWSKI, MD,* and E. SCAPA, MD,* Digestive Diseases and Sciences, Vol. 46, No. 6 (June 2001), pp. 1270–1275
- Personalized Diet Management Can Optimize Compliance to a High-Fiber, High-Water Diet in Children with Refractory Functional Constipation Thomais Karagiozoglou-Lampoudi, MD; Efstratia Daskalou, MSc; Charalambos Agakidis, MD; Afroditi Savvidou; Aggeliki Apostolou, MSc; Georges Vlahavas, PhD; JOURNAL OF THE ACADEMY OF NUTRITION AND DIETETICS
- The Aging Colon: The Role of Enteric Neurodegeneration in Constipation. The Aging Colon: The Role of Enteric Neurodegeneration in Constipation; Brandt Wiskur & Beverley Greenwood-Van Meerveld Published online: 29 September 2010 # Springer Science+Business Media, LLC 2010 Brandt Wiskur & Beverley Greenwood-Van Meerveld Published online: 29 September 2010 # Springer Science+Business Media, LLC 2010
- Epidemiology of constipation in children and adults: A systematic review Suzanne M. Mugie a,b,*, Marc A. Benninga, Head of Department Paediatric Gastroenterology and Nutrition b,1, Carlo Di Lorenzo, Professor of Paediatrics a,2 a Division of Pediatric Gastroenterology, Nationwide Children's Hospital, Columbus, OH, United States b Department of Pediatric Gastroenterology and Nutrition, Emma Children's Hospital, Academic Medical Center, Meibergdreef 9, 1105 AZ Amsterdam, The Netherlands; Best Practice & Research Clinical Gastroenterology 25 (2011) 3–18
- Gastrointestinal Electrical Stimulation for Treatment of Gastrointestinal Disorders: Gastroparesis, Obesity, Fecal Incontinence, and Constipation Zhiyue Lin, MS, Irene Sarosiek, MD, Richard W. McCallum, MD, FACP, FRACP(AUST), FAGC* Center for GI Nerve and Muscle Function, Department of Internal Medicine, University of Kansas. Gastroenterol Clin N Am 36 (2007) 713–734 GASTROENTEROLOGY CLINICS OF NORTH AMERICA
- Prescriptions of Chinese Herbal Medicine for Constipation Under the National Health Insurance in Taiwan Maw-Shiou Jong1,5, Shinn-Jang Hwang2,4, Yu-Chun Chen2,4, Tzeng-Ji Chen2,4, Fun-Jou Chen3, Fang-Pey Chen1,5* 1Center for Traditional Medicine, 2Department of Family Medicine, Taipei Veterans General Hospital, Taipei; 3Graduate Institute of Integrated Chinese and Western Medicine, Chinese Medical University, Taichung; 4Division of Family Medicine, Department of Medicine, and 5Institute of Traditional Medicine, National Yang-Ming University School of Medicine, Taipei, Taiwan, R.O.C.
- Novel and Alternative Therapies for Childhood Constipation Olivia Liem, MD, Marc A. Benninga, MD, PhD, Hayat M. Mousa, MD, and Carlo Di Lorenzo, MD, Pediatric Gastroenterology; Pediatric Gastroenterology
- Glucocorticoid treatment, immobility, and constipation are associated with nutritional risk Jean-Pierre Gutzwiller • Josef Aschwanden • Samuel Iff • Miche'le Leuenberger • Martin Perrig • Zeno Stanga; Eur J Nutr (2011) 50:665–671 DOI 10.1007/s00394-011-0177-4
- Clinical Nutrition University: Nutrition in the prevention and management of irritable bowel syndrome, constipation and diverticulosis; Eduard Cabré a,b,* a Department of Gastroenterology, Hospital Universitari Germans Trias i Pujol, Carretera del Canyet s/n, Badalona, Spain b Centro de Investigación Biomédica en Red de Enfermedades Hepáticas y Digestivas (CIBERehd), Barcelona, Spain; e-SPEN, the European e-Journal of Clinical Nutrition and Metabolism 6 (2011) e85ee95
- Acupuncture for the Treatment of Functional Disorders in Children Anjana Kundu and Rosalie F. Tassone; R.D. Anbar (ed.), Functional Symptoms in Pediatric Disease: A Clinical Guide, DOI 10.1007/978-1-4899-8074-8_23, © Springer Science+Business Media New York 2014
- Clinical Study on Deep Insertion at Tianshu (ST 25) for Colonic Slow Transit Constipation 深刺天枢穴治疗结肠慢传输型便秘的临床研究 Duan Jinxu (段锦绣)1, Peng Weina (彭唯娜)1, Liu Zhishun (刘志顺)1, Yang Deli (杨德利)1, Guo Jun (郭郡)2, Cai Hengjing (蔡恒婧)3 1 Guang'anmen Hospital, China Academy of Chinese Medicine, Beijing 100053, P. R. China 2 Beijing Huguosi Hospital of Traditional Chinese Medicine, Beijing 100035, P. R. China 3 Beijing Hospital for Anorectal Diseases, Beijing 100032, P. R. China; J. Acupunct. Tuina. Sci. 2011, 9 (1): 46-50 DOI: 10.1007/s11726-011-0469-5
- HOW DO BULKY FOODS RELIEVE CONSTIPATION?: Walter C. Alvarez, Rochester, Minn. AMERICAN JOURNAL OF DIGESTIVE DISEASES AND NUTRITION
- Integrative Nutrition and Nutrition/ Herbal Supplements; E. J. Ladas , MS, RD Division of Pediatric Oncology, Integrative Therapies Program for Children with Cancer , Columbia University , 161 Ft Washington
- The effectiveness of moxibustion for the treatment of functional constipation: a randomized, sham-controlled, patient blinded, pilot clinical trial Ji-Eun Park1, Jae-Uk Sul1,2, Kyungwon Kang1, Byung-Cheul Shin2,3, Kwon-Eui Hong4 and Sun-Mi Choi1* Park et al. BMC Complementary and Alternative Medicine 2011, 11:124 http://www.biomedcentral.com/1472-6882/11/124



Dr. Lázaro Tarazona Cáceres // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
laazaroltc@hotmail.com

Cra 36 No 46 - 89 Cons. 402 Centro de Especialistas Cabecera ::: (57+7) 6850520 ::: Bucaramanga – Colombia
www.tumedicinaintegrativa.com

ARTICULOS DE INTERES

27. The Physiologic Use of Water In Constipation By JAMES A. MCKENNEY, M.D.* OAKLAND, CALIFORNIA JouR. D, D. MARCH, 1946
28. Symposium Symposium on constipation Moderator: D. Kumar Contributors: D. C. C. Bartolo, G. Devroede, M.A. Kamm, M. R. B. Keighley, J. H.C. Kuipers, D.Z. Lubowski, R. 3. Nicholls, J.H. Pemberton, N.W. Read, A.N. Smith, W. Whitehead; Int J Colorect Dis (1992) 7:47-67
29. The role of a probiotics mixture in the treatment of childhood; constipation: a pilot study Noor-L-Houda Bekkali*, Marloes EJ Bongers, Maartje M Van den Berg, Olivia Liem and Marc A Benninga. Address: Department of Paediatric gastroenterology and Nutrition, Academic Medical Centre, Amsterdam, The Netherlands; Nutrition Journal
30. Short and long-term efficacy of combining Fuzhengliqi mixture with acupuncture in treatment of functional constipation Chaoxian Zhang, Like Guo, Xiaofeng Guo, Guangyan Li, Xiaohu Guo; J Tradit Chin Med 2013 February 15; 33(1): 51-59; ISSN 0255-2922
31. The efficacy and safety study of electro-acupuncture for severe chronic functional constipation: study protocol for a multicenter, randomized, controlled trial Zhishun Liu1, Jia Liu2, Ye Zhao2, Yuying Cai1, Liyun He2, Huanfang Xu1, Xiaohua Zhou3, Shiyun Yan2, Lixing Lao4 and Baoyan Liu1*
32. Review of the literature on constipation to enable development of a constipation risk assessment scale Janice P Richmond*, Marion E Wrightb a Letterkenny General Hospital, Letterkenny, Co. Donegal, Ireland b School of Nursing, University of Ulster, Coleraine, Ireland ; Clinical Effectiveness in Nursing



Dr. **Lázaro Tarazona Cáceres** // Médico y Cirujano UIS, Maestría en Acupuntura Universidad Nacional
lazaroltc@hotmail.com

Cra 36 No 46 - 89 Cons. 402 Centro de Especialistas Cabecera ::: (57+7) **6850520** ::: Bucaramanga – Colombia
www.tumedicinaintegrativa.com