



Estreñimiento durante el MMT

Muchos pacientes sufren de estreñimiento durante el tratamiento de mantenimiento con metadona (MMT). Aun cuando esto puede ser incómodo y molesto, con muy poca frecuencia es perjudicial para la salud.

Hay varios pasos simples que usted puede seguir para ayudar a prevenir o para lidiar con este problema y el personal médico de su clínica también puede ser de ayuda.

Este folleto aborda el problema del estreñimiento y qué hacer al respecto.

¿Qué es el estreñimiento?

La actividad intestinal normal puede variar desde 3 movimientos por día a sólo 3 por semana. Con el estreñimiento, el vaciado de los intestinos se hace más lento y puede que las heces sean duras y pequeñas. Los movimientos intestinales son menos frecuentes de lo normal y pueden ser difíciles y hasta dolorosos.

Un movimiento intestinal por día no es, bajo ningún concepto, esencial para tener una buena salud, ni es un signo de ello. Además, es posible mover los intestinos todos los días y aún estar estreñido si es difícil que las heces pasen.

¿Por qué algunos pacientes en MMT sufren estreñimiento?

El estreñimiento es un efecto secundario común de **todas** las drogas opioides como la heroína, la morfina, la buprenorfina y la metadona.

Esto sucede porque los opioides naturalmente hacen que el vaciado de los intestinos se torne más lento y paralelamente, aumentan la absorción de fluidos. Durante el abuso activo de los opioides, la mayoría de las personas pasa por períodos de abstinencia a la droga con el síntoma de diarrea; por lo que el estreñimiento no se reconoce como un problema.

Cada persona reacciona en forma distinta durante el MMT, algunos sólo se estreñen un poco, si es que lo hacen y otros experimentan síntomas más graves. Los pacientes que sufren estreñimiento tienden a hacerlo a principios del MMT mientras sus organismos se ajustan al efecto prolongado de la metadona. Con el tiempo, puede que el estreñimiento se torne menos problemático.

No hay nada acerca de la metadona que cause más estreñimiento que otros opioides; de hecho, algunas evidencias sugieren que es posible que la metadona cause menos estreñimiento. Sin embargo, el producto metadona, suministrado durante el MMT, ya sea líquido o en tabletas, **no** contiene ningún ingrediente para tratar el estreñimiento.

¿Qué puede hacer usted?

Para muchos pacientes en MMT con estreñimiento, algunos ajustes simples en el estilo de vida pueden ser muy útiles para ofrecer cierto alivio. Por ejemplo:

- Ingiera una dieta bien balanceada con muchos alimentos con alto contenido de fibras, incluyendo salvado natural, frutas y verduras.
- Reduzca el consumo de pan blanco, pasteles y azúcar.
- Las ciruelas asadas (de 6 a 10 por día) o el jugo de ciruelas ayudan a algunas personas.
- Tome abundante líquido durante todo el día, entre 8 y 10 vasos de agua común es lo mejor.
- Haga más ejercicio – al menos una caminata diaria – que mejora la digestión y reduce el estrés.
- Establezca un hábito intestinal regular. El mejor momento es sentarse sin apuro ni tensión durante al menos 10 minutos enseguida después del desayuno, sin importar si las heces podrán pasar o no.

Estas recomendaciones funcionarán mejor si todas ellas se utilizan a la vez.

¿Hay medicamentos para el estreñimiento?

Existe una variedad de medicamentos laxantes que promueven los movimientos intestinales y que pueden ser de utilidad para aliviar el estreñimiento. El médico de la clínica de MMT le podrá recomendar o recetar estos medicamentos.

Algunos laxantes ablandan las heces para que puedan pasar con más facilidad; otros ayudan estimulando ligeramente el movimiento intestinal. Ciertos medicamentos ayudan aumentando la cantidad de agua en las heces.

Encontrar el laxante o la combinación de soluciones que funcione mejor para usted puede llevar algún tiempo. Así que es importante que tenga paciencia y le informe a su médico cómo está funcionando el tratamiento.

¿Qué más puede hacer?

El estreñimiento incómodo no debería aceptarse simplemente ni ignorarse. He aquí algunas sugerencias adicionales:

- **No se avergüence de hablar sobre sus inquietudes de estreñimiento con el personal médico de su clínica.**
- **Si el estreñimiento es grave y duradero, solicite un chequeo general, ya que puede ser causado por una condición médica.**
- **No tome ningún producto adquirido en farmacias ni otros remedios para el estreñimiento por su cuenta sin haber consultado primero al personal de la clínica.**
 - **Por ejemplo, puede que los laxantes fabricados a granel, como aquellos que contienen psyllium o metil celulosa, según lo que se menciona en sus etiquetas, no ayuden para el estreñimiento provocado por los opioides y deben usarse con cautela.**
- **Siga cuidadosamente las instrucciones del personal de la clínica:**
 - **Algunos laxantes deben tomarse con abundante agua.**
 - **El tomar demasiados laxantes y muy seguido, puede ser adictivo e incluso perjudicial.**
 - **Es posible que se recomienden períodos sin tomar laxantes para que usted no se vuelva dependiente de ellos para mover el intestino.**

Aunque es una queja común, cualquier efecto de la metadona que genere estreñimiento puede superarse o aliviarse en gran medida. Usted puede ayudar siguiendo las sugerencias simples de este folleto y comunicándose con el personal de la clínica.

Para información adicional sobre adicción y recuperación, visite el sitio web del *Foro de Tratamiento de Adicciones* en: www.atforum.com.

TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN

Foro