

# SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

## Constipation

*Constipation is when you have trouble having bowel movements.*

*Constipation is the most common gastrointestinal complaint, resulting in two million physician visits annually.*

*Constipation refers to infrequent or hard stools.*

*Constipation refers to difficulty passing stools.*

*Constipation may involve pain during the passage of a bowel movement.*

*Constipation may involve the inability to pass a bowel movement after straining or pushing for more than 10 minutes.*

*Constipation may involve no bowel movements after more than 3 days.*

*Constipation is a condition in which a person has uncomfortable or infrequent bowel movements.*

*A person is considered to be constipated when bowel movements result in passage of small amounts of hard, dry stool, usually fewer than three times a week.*

*Constipation is a relative term.*

*Normal patterns of bowel elimination vary widely from person to person.*

*A person may not have a bowel movement every day.*

*Some healthy people have consistently soft or near-runny stools, others have consistently hard and firm stools, but no difficulty passing them.*

*When the stool is hard, infrequent, and requires significant effort to pass, you have constipation.*

*The passage of large, wide stools may tear the mucosal membrane of the anus, especially in children. This can cause bleeding and the possibility of an anal fissure.*

*Hard, dry stools are the result of the large intestine (colon) absorbing too much water.*

*As food moves through the large intestine, it absorbs water while forming stool (waste products).*

*Muscle contractions then push the stool toward the rectum.*

*By the time the stool reaches the rectum, most of the water has been absorbed, making the stool solid.*

*When the colon's muscle contractions are slow or sluggish, the stool moves through the colon too slowly.*

*This results in too much water being absorbed.*

*Medications are a common cause of constipation.*

Fuentes alimenticias de fibra incluyen trigo integral, salvado, frutas frescas y verduras



El **estreñimiento** es cuando usted tiene problemas con las **evacuaciones intestinales**.

El estreñimiento es la **queja** gastrointestinal más frecuente, a raíz del cual se producen dos millones de consultas médicas por año.

El estreñimiento hace referencia a las **heces** poco frecuentes o **duras**.

El estreñimiento hace referencia a la **dificultad para expulsar las heces**.

El estreñimiento puede **implicar dolor durante** el paso de las heces.

El estreñimiento puede implicar la incapacidad para evacuar las heces **después de esforzarse o pujar durante más de 10 minutos**.

El estreñimiento puede implicar la **ausencia de evacuaciones intestinales** después de más de 3 días.

El estreñimiento es una condición en la cual la persona tiene defecaciones **incómodas** e infrecuentes.

Una persona se considera estreñida cuando las defecaciones resultan en el paso de **cantidades pequeñas de heces duras y secas**, generalmente menos de tres veces por semana.

El estreñimiento es un término relativo.

Los **patrones** normales de evacuación intestinal varían ampliamente de una persona a otra.

Es probable que no se presente evacuación **todos los días**.

**Algunas personas saludables** pueden presentar **heces consistentemente suaves o casi líquidas**, otras pueden presentar heces duras y firmes, pero sin dificultad para evacuarlas.

Cuando las heces son duras, poco frecuentes y **se requiere de un gran esfuerzo para su evacuación**, la persona tiene estreñimiento.

El estreñimiento puede ocasionar molestia con el paso de las heces y, si éstas son de gran tamaño, pueden romper la membrana mucosa del ano, especialmente en los niños. Esto puede causar sangrado y la posibilidad de una fisura anal.

Las heces duras y secas son el resultado de la **absorción excesiva de agua por el intestino grueso (colon)**.

**A medida que los alimentos se mueven a través del intestino grueso**, absorbe agua mientras se forman las heces (**productos de desecho**).

Las contracciones musculares empujan las heces **hacia el recto**.

Para cuando las heces llegan al recto se ha absorbido la mayor parte del agua, produciendo heces sólidas.

Cuando las contracciones musculares del colon son **lentas o flojas**, las heces se mueven a través del colon **muy despacio**.

Esto causa la absorción excesiva de agua.

Los medicamentos son causas comunes del estreñimiento.

[www.saludmedicalspanish.com](http://www.saludmedicalspanish.com)



Valley Community Interpreters  
Intérpretes Comunitarios del Valle

# SALUD MEDICAL SPANISH CHARTS

## Constipation

*Lack of exercise is a common cause of constipation.*

*Not enough liquids is a common cause of constipation.*

*Not enough fiber in the diet is a common cause of constipation.*

*An irritable bowel syndrome is a common cause of constipation.*

*Ignoring the urge to have a bowel movement is a common cause of constipation.*

*Changes in habits or lifestyle, such as travel, pregnancy, and old age are common causes of constipation.*

*Problems with intestinal function are a common cause of constipation.*

*Difficult and painful bowel movements are common symptoms of constipation.*

*Bowel movements fewer than three times a week are common symptoms of constipation.*

*Feeling bloated or uncomfortable is a common symptom of constipation.*

*Feeling sluggish is a common symptom of constipation.*

*The symptoms of constipation may resemble other medical conditions or problems. Always consult your physician for a diagnosis.*

*Both children and adults should get enough fiber in their diet.*

*Vegetables, fresh fruits, dried fruits, and whole wheat, bran, or oatmeal are excellent sources of fiber.*

*To reap the benefits of fiber, drink plenty of fluids to help pass the stool.*

*Regular exercise is also important in establishing regular bowel movements.*

*If you are confined to a wheelchair or bed, change position frequently and perform abdominal contraction exercises and leg raises.*

*A physical therapist can recommend exercises appropriate for your physical abilities.*

*Constipation can cause complications such as hemorrhoids, which occur by straining to have a bowel movement.*

*Constipation can cause anal fissures (tears in the skin around the anus) which occur when hard stool stretches the sphincter muscle. This can result in rectal bleeding.*

**La falta de** ejercicio es una causa común del estreñimiento.

La ingestión insuficiente de líquidos es una causa común del estreñimiento.

Fibra insuficiente en la dieta es una causa común del estreñimiento.

El **síndrome del colon irritable** es una causa común del estreñimiento.

Ignorar la urgencia de defecar es una causa común del estreñimiento.

**Cambios en los hábitos o estilos de vida**, como los **viajes**, el **embarazo** y la **edad avanzadas** son causas comunes del estreñimiento.

Problemas con la función intestinal son causas comunes del estreñimiento.

Dificultad y **dolor al defecar** son síntomas comunes del estreñimiento.

Defecar **menos de tres veces por semana** es síntoma común del estreñimiento.

La **sensación de pesadez abdominal o incomodidad** son síntomas comunes del estreñimiento.

**Sentirse perezoso**, es síntoma común del estreñimiento.

Los síntomas del estreñimiento **pueden parecerse a los de otras condiciones** o problemas médicos. Siempre consulte a su médico para el diagnóstico.

**Tanto niños como** adultos deben consumir en sus dietas suficiente fibra.

**Fuentes importantes de fibra** son las **hortalizas**, las **frutas frescas**, las **frutas secas**, el **trigo integral**, el **salvado** o la **harina de avena**.

Para recoger los beneficios de la fibra, es muy importante **beber suficientes líquidos** para facilitar el paso de las heces

El ejercicio regular es también un factor muy importante para establecer evacuaciones intestinales regulares.

Si la persona está **confinada a una silla de ruedas o postrada en cama**, debe cambiar de posición con frecuencia y realizar ejercicios de contracción abdominal y de elevación de piernas.

Un fisioterapeuta puede recomendar un programa de ejercicios apropiado para las capacidades físicas de cada persona.

El estreñimiento puede causar complicaciones como hemorroides, que se producen **por ejercer demasiada presión para defecar**.

El estreñimiento puede causar fisuras anales (**laceraciones de la piel alrededor del ano**) que se producen cuando las heces duras **estiran el músculo del esfínter**. Esto puede producir **hemorragia rectal**.

[www.saludmedicalspanish.com](http://www.saludmedicalspanish.com)

Ed News en Español

PO Box 27237

Albuquerque, NM 87125-7237

ISBN: 1-881050-38-6

Copyright © 2005 Bonifacio Contreras



Valley Community Interpreters  
Intérpretes Comunitarios del Valle