

¿Qué es la información basada en la evidencia?

Igual que los detectives buscan pruebas para resolver un crimen, los profesionales de la salud buscan la evidencia en la que basar su práctica. El detective debe tener evidencia en la que basar su caso. De forma similar, el profesional de cuidados de salud debe tener evidencia que sustente los tratamientos que propone. Buscan información que les ayude a suministrar los cuidados más efectivos o beneficiosos a sus pacientes. Debido a la abundancia de información de la que disponen, el proceso de descubrir qué información es la mejor puede ser difícil y largo. Llevaría muchísimo tiempo a su médico cribar la gran cantidad de investigación e información disponible sobre un tema en particular. Aquí es donde el Instituto Joanna Briggs entra en juego. Llevamos a cabo el trabajo de "detective", proporcionando a los médicos (y a usted) la mejor evidencia disponible.

Fiabilidad de la evidencia

Se han evaluado la fiabilidad y la calidad de la evidencia sobre el tema de cada publicación para los consumidores del Instituto Joanna Briggs. Nosotros no puntuamos un procedimiento o tratamiento, sino la evidencia (o investigación) en la que se basa.

La evidencia puede jugar un papel crítico en cualquier investigación y es importante para los detectives reconocer la evidencia que proporcionará información "fiable" que ayude a la investigación. Esto mismo ocurre cuando se evalúa información de salud, ya que algunos tipos de evidencia son más fiables que otros.

En cuanto a la información basada en la evidencia para los consumidores del Instituto Joanna Briggs, puede estar seguro de que se utiliza la mejor evidencia disponible.

"Los procedimientos descritos en este folleto sólo deben ser utilizados por personas que tengan la experiencia adecuada en el campo al que se refiere el procedimiento. La aplicabilidad de cualquier información debe ser establecida antes de apoyarse en ella. Este folleto ha sido cuidadosamente elaborado y resume la investigación disponible y el consenso de expertos, no obstante, el Instituto Joanna Briggs no se hace responsable de cualquier pérdida, daño, coste o responsabilidad sufrida o incurrida como resultado de la utilización de estos procedimientos (tanto si surge por contrato, negligencia o cualquier otra causa)".

¿Qué significa esto para los consumidores?

Como consumidores de cuidados de salud es importante saber que su tratamiento se basa en la mejor evidencia disponible. También es importante que usted disponga de toda la información con el fin de tener una mayor independencia con respecto a sus propias decisiones de cuidados de salud y para implicarse en el proceso de toma de decisiones.

Más información

El Programa de Información a los Consumidores del Instituto Joanna Briggs le proporciona revisiones de la literatura actualizadas para garantizarle que la información de que dispone está basada en la mejor evidencia disponible. El Instituto también elabora revisiones sistemáticas y Best Practice Information Sheets dirigidos a profesionales de la práctica clínica y de la salud. Esto significa que usted dispone del mismo alto estándar de publicaciones basadas en la misma información que las de los profesionales.

Contacto

El Instituto Joanna Briggs tiene centros colaboradores en Australia, España y por todo el mundo. Si desea más información sobre el Centro Colaborador Español del Instituto Joanna Briggs, no dude en visitar nuestra página web:

www.isciii.es/investen



CENTRO COLABORADOR ESPAÑOL
DEL INSTITUTO JOANNA BRIGGS PARA
LOS CUIDADOS DE SALUD BASADOS EN LA EVIDENCIA

Versión original traducida al castellano por: Lucía García Grande
Bajo la coordinación del Centro Colaborador Español del Instituto Joanna Briggs para los Cuidados de Salud Basados en la Evidencia



Estreñimiento

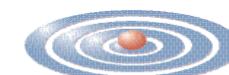
Información para la población

Evidence Based Information Sheets for Consumers

La mejor evidencia
disponible...



para personas mayores



THE JOANNA BRIGGS INSTITUTE

www.joannabriggs.edu.au

Sobre el estreñimiento

El objetivo de este folleto es resumir la investigación previa y presentar la mejor evidencia disponible sobre la prevención y manejo del estreñimiento en personas mayores.

El estreñimiento hace referencia a una evacuación difícil o forzada e infrecuente durante un largo periodo de tiempo. Los síntomas del estreñimiento incluyen heces duras/secas, hinchamiento y dolor abdominal.

Las definiciones de una función intestinal normal varían ampliamente, pero se ha sugerido que lo normal es una frecuencia de entre tres veces al día y tres veces a la semana.

Factores de riesgo

El estreñimiento a menudo se considera uno de los problemas del envejecimiento.

Sin embargo, las personas mayores saludables y activas suelen tener una función intestinal normal. La relación entre la edad y el estreñimiento es más probable que sea un resultado de otros factores contribuyentes como la ingestión de líquidos, la dieta, la movilidad restringida y el entorno.

Otros factores de riesgo que pueden provocar el desarrollo del estreñimiento incluyen la ansiedad, depresión y algunos medicamentos (como los sedantes o antidepresivos).

Si usted experimenta un dolor abdominal intenso, tiene sangre en las heces, o evacúa menos de tres veces por semana, es importante acudir a un médico ya que esto puede indicar una enfermedad más grave.

Referencias

1. Petticrew M, Watt I, Sheldon T. Systematic review of the effectiveness of laxatives in the elderly. *Health Technology Assessment* 1997;1(13).
2. Kot TV, Pettit-Young NA. Lactulose in the management of constipation: a current review. *The Annals of Pharmacotherapy* 1992;26:1277-1282.
3. Mertz HR. Constipation. *Current Opinion in Gastroenterology* 1997;13:28-33.
4. Fallon M, O'Neill B. ABC of palliative care: constipation and diarrhoea. *British Medical Journal* 1997;315:1293-1296.

Prevención y tratamiento

Existen muchos factores que influyen el desarrollo del estreñimiento y por eso es importante que el tratamiento sea diseñado según las necesidades de cada persona.

Dieta, Suplementos y Ejercicio

La fibra mejora la función intestinal porque suaviza la deposición.

Las comidas ricas en fibra incluyen cereales, panes, frutas, verduras, frutos secos y semillas. Al aumentar la ingesta de fibra, asegúrese de que también aumenta la ingestión de líquidos.

Aunque los suplementos dietéticos, como los suplementos de ciruela o las mezclas y concentrados de fruta se utilizan comúnmente para tratar el estreñimiento en entornos hospitalarios, su efectividad no ha sido evaluada por la investigación.

El ejercicio regular debería formar parte de cualquier intento de tratar o prevenir el estreñimiento. Los ejercicios como caminar, nadar, correr o cualquier otra actividad física dentro de sus capacidades, debería ayudar.

El estreñimiento que no se cura con los cambios de dieta, ingestión de líquidos y ejercicio puede requerir medicación. Se recomienda que si se requiere medicación consulte a su médico o farmacéutico.

Enemas y supositorios

Los enemas y supositorios se utilizan para el tratamiento del estreñimiento agudo, por ejemplo para despejar el recto y restaurar la función normal antes de empezar un programa de manejo del intestino. Los enemas deberían utilizarse con cuidado debido al riesgo asociado con reacciones a las soluciones utilizadas o lesiones que pueden producirse durante su administración.

Laxantes

Los laxantes se utilizan comúnmente para tratar y prevenir el estreñimiento en personas mayores. Existen de muchas formas diferentes y funcionan de formas distintas, por lo que es importante averiguar cuál es el apropiado para usted. Es importante señalar que el uso de laxantes durante un largo periodo de tiempo puede de hecho causar estreñimiento, así que es esencial consultar al médico o farmacéutico sobre la causa de su estreñimiento.

La evidencia sugiere...

Dieta e ingestión de líquidos

La dieta desempeña un papel muy importante en el estreñimiento.

- se recomienda una dieta rica en fibra
- es importante beber el líquido suficiente cada día. Por ejemplo, 6 – 8 vasos de líquido al día, y la opinión de expertos sugiere que los líquidos claros (líquidos que dejan pocos residuos en el intestino) son mejores que el té o el café
- si los alimentos ricos en fibra son inadecuados, pueden ser útiles los suplementos dietéticos

Ejercicio

La falta de ejercicio regular es un factor de riesgo común en el desarrollo del estreñimiento, por lo tanto el ejercicio debería formar parte de cualquier cambio del estilo de vida orientado a prevenir el estreñimiento.

Hábitos intestinales efectivos

Algunos hábitos de aseo pueden contribuir al desarrollo del estreñimiento. Por lo tanto, cualquier tipo de entrenamiento del intestino puede ayudar. El entrenamiento del intestino incluye:

- ir al baño después de las comidas
- ir al baño a una hora regular cada día (por ejemplo por las mañanas)
- asegurarse de que el inodoro tiene la altura adecuada, y utilizar elevadores de asiento o reposapiés si es necesario; y
- sentarse con ambos pies apoyados en el suelo o el reposapiés, inclinándose ligeramente hacia adelante para relajar los músculos del suelo pélvico, ya que esto ayudará a reducir el esfuerzo.