

Evaluación del Abuso de Laxantes en los Trastornos Alimentarios

Objetivo

Ayudarte a comprender los síntomas y las consecuencias del uso excesivo de laxantes.

Debes saber

Los laxantes son medicamentos que se utilizan para aliviar el estreñimiento. Los laxantes pueden adoptar diversas formas, como píldoras, cuadritos de "chocolate" o infusiones de hierbas. Las personas con trastornos alimentarios suelen abusar de los laxantes porque creen que su consumo les ayudará a perder peso o a evitar el aumento de este. Sin embargo, los laxantes afectan mínimamente a la absorción de calorías y cualquier cambio en el peso corporal se debe a la pérdida de líquidos.

Algunas personas con trastornos alimentarios piensan que los laxantes son necesarios para aliviar el estreñimiento y la hinchazón del vientre. Sin embargo, el estreñimiento y la hinchazón son comunes en las personas con trastornos alimentarios porque no hay suficiente comida para moverse por el intestino. Los laxantes pueden empeorar el problema, ya que las deposiciones normales pueden retrasarse durante varios días tras el uso de laxantes. Los laxantes también pueden causar hinchazón, dolor y formación de gases en el estómago (lo que provoca un aspecto hinchado).

La mejor manera de reducir el estreñimiento y la hinchazón es dejar de usar laxantes y normalizar tu alimentación. Si decides dejar de usar laxantes, no puedes predecir exactamente cómo responderá tu cuerpo. La mejor manera de reducir los efectos desagradables de la interrupción del uso de laxantes es prepararse y desarrollar un plan. Comprende que los efectos secundarios más comunes de la abstinencia de laxantes son el estreñimiento, la retención de líquidos en los pies o los tobillos, el aumento temporal de peso y la sensación de hinchazón. Los síntomas pueden durar unos días o hasta 2-3 meses. *Recuerda que el aumento de peso asociado a la abstinencia de laxantes es temporal.*

Para ayudar a tu cuerpo a recuperar la función intestinal normal, come una serie de alimentos que contengan fibra dietética, incluyendo frutas y verduras crudas, y bebe mucho líquido, al menos 8-10 tazas de líquidos sin cafeína al día. El ejercicio también es importante, porque la actividad física regular aumenta el metabolismo y hace que los intestinos se muevan.

Siempre debes consultar a un médico si tienes problemas intestinales. Puedes llevar a tu médico la hoja de trabajo de la página siguiente para ayudarte a identificar tus problemas.

Evaluación de los efectos del uso excesivo de laxantes

Instrucciones: Por favor, valora las siguientes afirmaciones relacionadas con el uso excesivo de laxantes. Utiliza la escala: 1=Esto no se aplica a mí en absoluto a 10=Esto se aplica a mí siempre.

___ Mis deposiciones son poco frecuentes (una vez cada 2-3 días o menos).

___ Mis movimientos intestinales son dolorosos.

___ Me siento inestable, mareado o experimento temblores involuntarios.

___ Tengo calambres abdominales frecuentes.

___ Me "siento" estreñido, aunque tenga deposiciones diarias.

___ Tengo diarrea más de 3-4 veces a la semana.

___ Siento náuseas o malestar estomacal casi todos los días.

___ Estoy hinchado y/o tengo el estómago distendido.

___ Mi visión es borrosa.

___ Tengo las manos y/o los pies o los tobillos hinchados.

___ Veo sangre en las heces.

Piensa en ello

¿Con quién has hablado sobre tu consumo de laxantes? ¿Hay alguien que pueda serte útil y comprensivo?

¿Hay algo que te impida llevar una dieta más normal?

¿Qué temes al dejar de consumir laxantes?

¿Qué se puede hacer para favorecer la normalidad de los movimientos intestinales?

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____

(**1** = poco útil, **5** = medianamente útil, **10** = extremadamente útil)

¿Hay algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?
