

# IMPORTANCIA DE LA FISIOTERAPIA EN EL ESTREÑIMIENTO FUNCIONAL. Revisión bibliográfica.

Díaz López, Ana M<sup>1</sup>.; Gómez López, Daniel<sup>1</sup>.; Mansilla Reboto M<sup>8</sup> Francisca<sup>1</sup>. <sup>1</sup> Fisioterapeutas Hospital General Ntra. Sra. del Prado. Talavera de la Reina

## INTRODUCCIÓN

Se considera **estreñimiento** cuando hay menos de 3 deposiciones a la semana, presentando heces duras, en pequeña cantidad y secas. En España entre el **12-20%** de la población sufre estreñimiento funcional (EF)., siendo más frecuente en mujeres y en personas con una **vida sedentaria** y una **dieta pobre en líquidos y fibra**. La fisioterapia puede ser la alternativa a los fármacos contra el estreñimiento.

### OBJETIVOS

- **General:** Mostrar la importancia de las técnicas fisioterápicas más eficaces para abordar el estreñimiento funcional.
- **Específicos:**
  - Describir los objetivos de la fisioterapia en el estreñimiento funcional.
  - Describir los posibles tratamientos y técnicas eficaces de fisioterapia.

### Método

Revisión bibliográfica realizada entre junio y agosto de 2024, a través de consulta en varias bases de datos científicas, y estudios publicados en los últimos diez años. Se seleccionaron 8 documentos para su análisis posterior siguiendo las directrices PRISMA.

**Palabras clave:** estreñimiento, estreñimiento funcional, fisioterapia, técnicas de fisioterapia.

## RESULTADOS

Normalización del tono (diafragma, musculatura abdominal y musculatura del suelo pélvico)

- Reeducción de la postura.
- Reeducción perineal propioceptiva.

• Masaje abdominal

• Hipopresivos

Adquisición de hábitos y conductas saludables

- Responder a la sensación de necesidad.
- Conservar un ritmo regular de evacuación.
- Respetar una duración suficiente para satisfacer la necesidad.
- Hidratación correcta.
- Alimentación rica en fibras.

Reeducación de las maniobras evacuatorias.

- Sincronizar la respiración con el control abdominal. (espiración frenada)
- Procurar permanecer erguidos para favorecer la activación de la faja abdominal.

Otras técnicas

- Drenaje linfático
- Electroestimulación transcutánea del nervio vago

Reeducación de la sensibilidad rectal



biofeedback

## Conclusión

La fisioterapia se muestra como una alternativa efectiva en el manejo de los síntomas del estreñimiento funcional, con un impacto positivo en la calidad de vida y el poder de los cuidados no farmacológicos. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar la fisioterapia como parte integral en el abordaje terapéutico del estreñimiento.

## Bibliografía

- Van Engelenburg-van Lonkhuyzen ML, Bols EM, Benninga MA, Verwijs WA, de Bie RA. Effectiveness of pelvic physiotherapy in children with functional constipation compared with standard medical care. *Gastroenterology*. 2017;152(1):82-91.
- Pérez Gamboa GA, Tello Moreno MC. Técnicas fisioterapéuticas para mejorar los síntomas del estreñimiento: revisión sistemática. *Revista Científica de Salud BIOSANA*. 2023;3(7):18-34.