

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

Díaz López, Ana M¹.; Gómez López, Daniel¹.; Mansilla Reboto M⁸ Francisca¹. ¹ 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.