

Este mensaje es una copia del WebMaster enviado el **16/02/2015** y no representa una certificación del mismo.

Para certificarlo es necesario hacer la solicitud al Área de Comunicación Digital mediante el correo: [Grupo Area Comunicación Digital](#)

San José 13 de febrero del 2015

AMTC-RPG-0393-02-15

PARA: MEDICOS PRESCRIPTORES DE LA CCSS DE HOSPITALES NACIONALES, REGIONALES, PERIFÉRICOS, AREAS DE SALUD TIPO I, II, Y III, CAIS Y EBAIS .

DE: AREA DE MEDICAMENTOS Y TERAPÉUTICA CLINICA

En atención a oficio CCF 0341-01-15, con fecha del 29 de enero del 2015, en concordancia con el Uso Racional de Medicamentos, se realiza un recordatorio de los Lineamientos de uso del medicamento Psyllium Hidrofílico Muciloide:

Manejo integral del estreñimiento crónico y

USO INSTITUCIONAL DEL PSYLLIUM HIDROFILICO MUCILOIDE

La constipación es un síntoma frecuente en la consulta médica, su definición se basa en una frecuencia de defecatoria menor a 3 deposiciones por semana, la causa más común es una dieta que combina bajas cantidades de fibra, baja ingesta de líquidos y sedentarismo.

No obstante, para determinar la causa es necesario realizar un examen físico exhaustivo y una historia clínica detallada en donde se valoren todas las posibles causas atribuibles.

A. Medidas generales

1. Se debe identificar la capacidad funcional del paciente con relación, a actividad física, movilidad, hábitos alimentarios y estado de conciencia
2. Identificar el patrón defecatorio del paciente mediante un recordatorio diario y semanal
3. Valorar suspender el uso medicamentos que predisponen al desarrollo de la constipación, de igual forma se debe contemplar el uso crónico de laxantes, según previa valoración del riesgo/beneficio, en caso necesario se debe suspender el medicamento.
4. Descartar patologías orgánicas.
5. El manejo inicial debe iniciarse sin el uso de tratamiento farmacológico.
6. Educación sobre hábitos defecatorios: Entrenamiento intestinal por parte del paciente (intento de defecación postprandial durante 10 minutos).

7. Modificación de la dieta.
 - a. Se recomienda iniciar con 5 g/día de fibra dietética. Se puede aumentar la ingesta **solo** si de manera constante el paciente ingiere **como mínimo** ≥ 1500 mL de agua y otros líquidos, en 24 horas; el incremento es progresivo a intervalo semanal hasta llegar a las recomendaciones dietéticas: 25-30 g de fibra/día, los cuales se pueden obtener de productos como frutas que tengan cascara, vegetales en general pero enfatizar en aquellos que se pueden consumir crudos, además, productos integrales y una adecuada ingesta de líquidos.
 - b. Uso periódico de "*laxantes naturales*" tales como ciruelas, pasas, jugo de limón y te de senna.
 - c. Ingerir 1500 a 2000 mL/día de agua y otros líquidos.
 - d. Disminuir la ingesta de bebidas alcohólicas y con cafeína.
 - e. El uso de *prebióticos* puede disminuir los síntomas de constipación.

8. Aumentar la actividad física, se recomienda caminar al menos media hora diaria todos los días.

9. En caso de pacientes encamados, se recomienda realizar ejercicios con las extremidades inferiores y cambios de posición, para estimular la peristalsis intestinal.

El uso prioritario de una de estas terapias se basa en la evaluación global del paciente al tomar en cuenta posibles etiologías y comorbilidades.

LINEAMIENTOS PARA USO DEL PSYLLIUM

El Psyllium Hidrofilico Muciloide es un medicamento laxante, formador de volumen y estimulante, está indicado como profilaxis y para el manejo de la constipación, también es utilizado como adyuvante en la dieta de pacientes que están en tratamiento de hipercolesteremia leve o moderada.

En la Lista Oficial de Medicamentos está como medicamento almacenable: ***Psyllium Hidrofílico Muciloide*** 49.70g y hasta 50.30g de excipientes, con o sin saborizante, **clave M y usuario 1A.**

Antes de considerar el uso del Psyllium, es pertinente recordar que cuando un paciente presenta síntomas de estreñimiento es importante educarlo y recordarle que para una adecuada función intestinal se necesitan de 25-30g de fibra al día, se recomiendan 2 litros de agua al día.

Preparación: una cucharada (5g) mezclado con 240 mL de líquido. Se recomienda su uso regular por al menos dos o tres meses para obtener su efecto terapéutico.

Es importante considerar en aquellos pacientes que se encuentran en tratamiento CON algunos medicamentos como:

- Diuréticos ahorradores de potasio, o suplementos de potasio.
- Anticoagulantes, orales, o glicósidos cardiotónicos o salicilatos, se recomienda

Por las posibles Interacciones físicas con su absorción, por tanto se recomienda administrarlos con un intervalo de 2 horas previas o posteriores a la administración de la dosis del laxante.

ÁREA DE MEDICAMENTOS Y TERAPÉUTICA CLÍNICA

(Original firmado)

Dra. Angélica Vargas Camacho

Jefe a.i.