

# Duphalac<sup>®</sup>

SUAVE ALIVIO AL ESTREÑIMIENTO



**¡ALIVIO AL  
ESTREÑIMIENTO  
QUE DURA!<sup>1-3</sup>**

**Laxante eficaz con acción  
prebiótica para el equilibrio  
natural y duradero del  
tracto intestinal.**

Por favor, recuerda consultar a tu profesional de salud si tus síntomas persisten.

ECU2326066

 **Abbott**

# ¿CÓMO ES TU MOVIMIENTO INTESTINAL?

Tus evacuaciones son...

¿Una vez al día o una vez a la semana?

¿Qué es normal o lo que la gente llama “regular”?

¿Un movimiento intestinal diario es algo que deberíamos buscar tener?

Te puede sorprender saber que no hay respuestas claras a estas preguntas. Una cosa está clara: no todos tienen evacuaciones cada día y no tienes que tener evacuaciones diarias para ser considerado “regular”. Sin embargo, solo para dar un rango, se considera que una frecuencia normal es entre 3 veces al día y 3 veces a la semana.<sup>4</sup>

Frecuencia normal

**3** veces  
al día

—

**3** veces  
a la semana



# EL ESTREÑIMIENTO NO ES SIMPLEMENTE UNA REDUCCIÓN DE FRECUENCIA

Además de no tener evacuaciones intestinales en tres días, los siguientes síntomas también pueden indicar que tienes estreñimiento<sup>4</sup>:

- Sentir que aún necesitas tener una evacuación después de haber realizado una.
- Sentir que tus intestinos o recto están bloqueados.
- Tener heces duras y secas que son difíciles de evacuar.
- Tener menos de 3 deposiciones en una semana.
- Esforzarse para tener una evacuación.

Puedes usar la Escala de Forma de Heces de Bristol (dada en la parte posterior de este folleto) para ver si las características de tus heces indican estreñimiento.<sup>5</sup>

## Varios factores pueden alterar tus hábitos intestinales.

El estreñimiento puede ser causado por tu dieta, incluyendo demasiados alimentos procesados y no suficiente fibra. Ciertos medicamentos pueden promover el estreñimiento, incluyendo los opioides administrados para el alivio del dolor. Si no bebes suficiente agua, puedes deshidratarte, lo que puede llevar al estreñimiento.<sup>4</sup>

Otros factores incluyen la falta de actividad física y ciertas discapacidades físicas causadas por condiciones como la esclerosis múltiple, los accidentes cerebro-vasculares, la diabetes y el hipotiroidismo. El embarazo también está asociado con el estreñimiento.<sup>4</sup>

# EL ESTREÑIMIENTO PUEDE AFECTAR A CUALQUIER MIEMBRO DE LA FAMILIA

El estreñimiento es uno de los trastornos gastrointestinales más frecuentemente diagnosticados.<sup>6</sup>

Desafortunadamente, algunos de nosotros estamos en mayor riesgo, especialmente los adultos mayores y las mujeres en general.<sup>6</sup> Se estima que hasta el 16% de los adultos, el 12% de los niños y el 33.5% de los adultos mayores sufren de estreñimiento.

ADULTOS  
**33,3%**

ADULTOS  
MAYORES  
**16%**

NIÑOS  
**12%**

# CONOCE TUS MOVIMIENTOS INTESTINALES

Tus deposiciones son:

La frecuencia de las visitas al baño no es la única forma de evaluar tus movimientos intestinales. De hecho, los médicos consideran que la forma de las heces es un mejor predictor, lo cual se puede determinar fácilmente usando la escala mostrada a continuación.<sup>5</sup> Los tipos 1 y 2 están asociados con el estreñimiento.<sup>7</sup>

Si tienes dudas, por favor consulta a tu médico para un chequeo detallado.

## Escala de Forma de Heces de Bristol<sup>5</sup>



**TIPO 1**  
Trozos duros separados, como nueces (difíciles de evacuar).



**TIPO 2**  
Forma de salchicha pero con grumos.



**TIPO 3**  
Como una salchicha pero con grietas en la superficie.



**TIPO 4**  
Como una salchicha o serpiente, suave y lisa.



**TIPO 5**  
Trozos blandos con bordes definidos.



**TIPO 6**  
Pedazos esponjosos con bordes irregulares, heces pastosas.



**TIPO 7**  
Acuoso, sin piezas sólidas. Totalmente líquido.

## Referencias:

1. Company Core Data Sheet. Lactulose. Abbott. January 2023.
2. Connolly P, et al. Comparison of “Duphalac” and “irritant” laxatives during and after treatment of chronic constipation: a preliminary study. *Curr Med Res Opin.* 1974-1975;2(10):620-5.
3. Schuster-Wolff-Buhring R, et al. Production and physiological action of the disaccharide lactulose. *Int Dairy J.* 2010;20(11):731-741.
4. American Academy of Family Physicians. Constipation. Available at [familydoctor.org/condition/constipation](http://familydoctor.org/condition/constipation) (accessed 8th December 2021).
5. Lewis SJ, et al. Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time. *Scand J Gastroenterol.* 1997 Sep;32(9):920-4.
6. Gallegos-Orozco JF, et al. Chronic constipation in the elderly. *Am J Gastroenterol.* 2012;107:18–25.
7. Lacy BE, et al. Bowel disorders. *Gastroenterology.* 2016;150:1393–1407.

# Duphalac®

SUAVE ALIVIO AL ESTREÑIMIENTO



Por favor consulta a tu médico para más información