



josé manuel devesa

**doctor,
estoy estreñida...**

unas historias que contar,
mitos y realidades

José Manuel Devesa

Doctor, estoy estreñida...

Unas historias que contar,
mitos y realidades

Ilustraciones: José María Carnero

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del Copyright, bajo las sanciones establecidas de las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento incluidos la reprografía y el tratamiento informático.

© 2014 Doctor, estoy estreñida... Unas historias que contar, Mitos y realidades.

© 2014 José Manuel Devesa

© 2014 Editorial: Acci (Asociación Cultural y Científica Iberoamericana)

C/ Magnolias 35 bis 28029 Madrid. España

Web: www.accediciones.com Tel: 0034 91 3117696

Diseño de cubierta e ilustraciones: © José María Carnero, 2013

ISBN PAPEL: 978-84-15705-01-7

ISBN EBOOK: 978-84-15705-02-4

Depósito legal: M-6432-2014

Disponible en papel:

www.vnetlibrerias.com

www.terrabooks.com

Pedidos a:

pedidos@visionnet.es

Si quiere recibir información periódica sobre las novedades de nuestro grupo editor envíe un correo electrónico a:

subscripción@visionnet.es

*Tantas veces ocurre que lo más importante
es aquello que, al principio, no lo parecía.*

*A todos los que me enseñaron a saber
escuchar, a aprender, a nunca minimizar.*

A Ana, Manuel y Marta

prólogo

Prólogo

“La única vez que el ser humano desea poder defecar y ventosear, es cuando no puede hacerlo”.

POR lo general, el prólogo de un libro se encarga a una autoridad reconocida o a un pionero en el campo del conocimiento sobre la que versa la obra, para que presente a los lectores a un autor novel que se adentra en determinados aspectos de la materia correspondiente o en el mero ejercicio de escribir.

Está claro que no es éste el caso, por partida doble; por un lado, porque quien esto escribe es más bien discípulo que autoridad, y por otro, porque el autor de este libro no es nada neófito en el arte de escribir, teniendo además crédito y una autoridad definitivamente asentada en el campo de la medicina y cirugía digestiva, en la que no necesita presentación. El doctor Devesa fue uno de los pioneros en España en desarrollar la coloproctología (parte de la medicina que trata sobre la patología del colon o intestino grueso, recto y ano).

Yo tuve la suerte de formarme y de iniciar mi vida profesional, como médico y cirujano, en el Hospital Ramón y Cajal de Madrid en los años de su mayor esplendor. A lo largo de esos críticos años fui adquiriendo la influencia, y también el amparo, de un grupo selecto de médicos y cirujanos notables. No hay mejor influencia para alguien en formación que haber estado cerca de grandes profesionales y recibir su formidable irradiación. A esta egregia compañía quiero dedicar un recuerdo en público, pues en privado va conmigo a todas partes.

Uno de ellos, y el más decisivo en mi vida profesional posterior, es el doctor José Manuel Devesa, con quien también tuve la dicha de trabajar durante unos años en el Hospital Rúber Internacional, y cuya personalidad me

cautivó desde un principio. Su, entonces, juventud, mentalidad abierta, alejada de todo localismo, pensamiento original, nada dogmático, y forma de relacionarse con los pacientes, tan diferente del paternalismo y formalismo de muchos cirujanos de la época, constituyeron un potente estímulo intelectual para mí, e iluminó mi forma posterior de entender y ejercer mi profesión de médico y cirujano. Decía el escritor Robert Musil que la única prueba a favor o en contra de una persona consiste en ver si, hallándonos a su lado, nos elevamos o descendemos. Pues bien, he disfrutado y disfruto de la conversación, siempre interesante, del doctor Devesa, y sí, noto esa elevación en su compañía.

El doctor José Manuel Devesa estudió Medicina en la Universidad de Santiago de Compostela, y se formó como cirujano del Aparato Digestivo en el, entonces muy prestigioso, Hospital Puerta de Hierro de Madrid. Amplió sus estudios, becado en Gran Bretaña y Estados Unidos. Su paso por el Hospital St. Thomas', en Londres, y la Clínica Mayo, en Rochester, le dejaron una profunda huella. Es hoy, y lo es desde hace años, Jefe de la Unidad de Colon y Recto de los Hospitales Ramón y Cajal y Rúber Internacional, de Madrid. Autor de numerosas publicaciones científicas, revisor de revistas científicas y ponente en muchos congresos y reuniones

nacionales e internacionales, ha sido asimismo, entre otros cargos y nombramientos de honor, Presidente de la Asociación Española de Coloproctología, fundador de la European Society of Coloproctology, y en la actualidad ejerce de Presidente de la Mediterranean Society of Coloproctology.

Pero sobre todo es un hombre de acción. Viajero infatigable, ha sabido aunar, como pocos, su profesión de cirujano con su vocación de trotamundos. Esta querencia le ha llevado a compaginar viajes e intervenciones quirúrgicas, habiendo sido invitado a operar en hospitales de medio mundo, o hasta ejercer de médico en la Ruta Quetzal. Su última pasión es África.

Después de realizar varias misiones quirúrgicas en África, desde 2005 viaja cada año, durante cuatro días, para llegar hasta Farafangana, al sudeste de Madagascar, donde desarrolla su labor en la Misión de Ambatoabo, perteneciente a la compañía religiosa de las Hijas de la Caridad. Allí opera a mujeres que presentan la fístula obstétrica vesicovaginal, una dolencia asociada al parto, que afecta a más de dos millones de mujeres jóvenes africanas, de gran repercusión social por el riesgo de exclusión que conlleva, y que constituye un problema de salud ligado a la pobreza y a prácticas lesivas para la mujer.

Como no existe una verdadera impresión

psíquica sin su correspondiente expresión, y África le impresionó mucho, el doctor Devesa quiso contar una historia y se tornó novelista. “Llévame a Farafangana: un viaje al dolor de África” es el título de su primera novela de ficción, publicada en 2013. La novela ha sido patrocinada por la fundación Mujeres por África en el marco del proyecto STOP Fístula, que empezó el pasado año en Liberia.

Hace falta originalidad y un espíritu libre para escribir “Doctor, estoy estreñida...”. Un libro que contiene ficción y divulgación médica en partes iguales, pero relacionadas.

El relato de una larga conversación entre una mujer que padece una forma incapacitante de estreñimiento y un médico conocedor en profundidad del problema, durante una cena informal de amigos, en una noche de verano, constituye el recurso literario de ficción que utiliza el doctor Devesa para introducir la divulgación médica acerca del estreñimiento, un tema “tan poco ameno como romántico”, como él mismo reconoce.

El autor señala en la introducción del libro que podrían considerarse innecesarios “los escasos adornos literarios en algunos pasajes...”; sin embargo no hay como poner unas cuantas fórmulas matemáticas o emplear un lenguaje críptico o meramente técnico para arruinar cualquier esfuerzo e intento de divulgación científica o médica.

El doctor Devesa emplea unas imágenes metafóricas agradables y acaso poéticas, como la jardinería y su regadío, o las olas y mareas, para explicar el funcionamiento del aparato digestivo en general y la función del colon y recto en particular, evitando cualquier tecnicismo anatómico o fisiológico, y que puede comprender cualquier lector. Todo un ejercicio imaginativo que logra esquivar la escatología.

La parte de divulgación e información médica sobre el estreñimiento, un problema muy común, banal e inocuo en sus formas más simples pero que afecta de manera importante a la calidad de vida de quienes lo padecen en sus formas más severas y que pueden llegar a requerir tratamientos de riesgo, es muy completa y también fácil de seguir y entender. Se acompaña de unas ilustraciones y láminas dibujadas por Jose María Carnero, que fue Jefe de la Unidad de Imagen y Diseño del Hospital Ramón y Cajal, que ayudan a aclarar los aspectos anatómicos y fisiológicos a cualquier persona sin conocimientos previos de los mismos. El capítulo en el que se define qué es el estreñimiento, cómo se clasifica, que tipo de estudios se realizan hoy día para tratar de evidenciar las posibles causas del estreñimiento de un paciente dado, y donde se explica su tratamiento de forma escalonada, es muy ordenado en su

redacción y exposición. Se añaden además unas tablas de alimentos ricos en fibra, flatulentos, tipos de laxantes, así como unas cuantas recomendaciones prácticas. Finalmente, se exponen un conjunto de mitos y realidades relacionados con el problema, que el lector agradecerá para no confundir lo que se cree con lo que se sabe.

Termina el libro con un epílogo, el desenlace de la historia de ficción con la que comienza el libro; un final feliz, aunque con matices.

En última instancia, el estreñimiento crónico podría reducirse o bien a problemas de transporte (motilidad) o bien a problemas de expulsión; sin embargo ambos están muy interrelacionados, como se explica muy bien en este libro.

El ser humano es omnívoro, como los demás primates de su orden, lo que se refleja en su intestino. El lado derecho del colon del hombre tiene semejanzas con el intestino de los herbívoros, por su anchura y forma de saco, mientras que el lado izquierdo es tubular, estrecho y muscular, como el de los carnívoros. Una excesiva contracción del lado muscular (lo que le es útil a un león para no delatarse con una inoportuna ventosidad ante su presa) dificulta la progresión desde el lado derecho, causando un enlentecimiento del tránsito intestinal. El ambiente distendido,

placentero, facilita la relajación y distensión de nuestros mecanismos de alarma, lo que contribuye, entre otros muchos efectos beneficiosos, a aplacar nuestro sistema nervioso vegetativo y regularizar el movimiento intestinal. La expulsión o evacuación de las heces está sometido en el ser humano a una educación en la infancia, mediante la repetición controlada de un acto hasta convertirlo en reflejo consciente; es, por tanto, un fenómeno natural, pero que se aprende (y reprinde) a regular en un entorno social.

La dieta, los hábitos y un estrés continuado, típicos del mundo moderno y desarrollado, constituyen en último término los motivos principales de la alta frecuencia del estreñimiento en la población occidental. La falta de residuos arruinan a cualquier empresa de transporte que se dedique a su retirada; la represión de los deseos defecatorios hasta un momento oportuno, que nunca llega, hace que tengamos que volver a recordar y reeducar los mecanismos aprendidos en la infancia (que es lo que se realiza con el llamado “bio-feedback”); y la sobreexcitación, eléctrica y hormonal, de nuestro sistema nervioso digestivo, otrora autónomo, hace que todo nuestro aparato de desagüe y evacuación, construido durante siglos de evolución, se desordene y comience a fallar con el resultado conocido.

No echo en falta aspecto alguno relaciona-

do con el estreñimiento que el doctor Devesa no aborde en este libro, y lo hace con un rigor y un nivel de actualización que creía difícil de compatibilizar con la estructura del mismo. Por esto, junto a la felicitación al autor añado mi agradecimiento (una vez más), pues pienso en servirme de este texto en el día a día de la consulta, y desde luego recomendarlo a mis pacientes.

José M. Enríquez-Navascués

Jefe de Servicio Cirugía Digestiva y Endocrina
Hospital Universitario de Donostia
Policlínica de Gipuzkoa

Introducción

Introducción

EN mi ya larga carrera profesional como cirujano especialista en cirugía digestiva, y más concretamente en el campo de la coloproctología, he tenido la oportunidad de ver y atender a un número indeterminado de pacientes que padecen estreñimiento. Raro es el día en el que no escribo esa palabra en más de una de las historias clínicas, al preguntar sobre los síntomas que aquejan.

Dejando aparte su presencia como síntoma acompañante de otros que sugieren que pueda deberse a un proceso orgánico, el estreñimiento, en sí mismo, es la queja gastrointestinal más frecuente y la causa principal de consulta en el campo de las afecciones digestivas en el mundo desarrollado. Incluso, hasta un diez por ciento de las personas que realizan deposición diariamente se consideran estreñidos.

El estreñimiento condiciona significativa-

mente los hábitos y afecta de forma sustancial la calidad de vida de las personas que lo padecen. Ello es debido no sólo a las molestias que a menudo conlleva: hinchazón abdominal, estado nauseoso, sensación de pesadez y ocupación rectal, y, con frecuencia, dolores asociados a la distensión del colon por los gases, sino también a la preocupación que ocasiona en el propio individuo.

La creencia de que pueden originarse enfermedades a través de la “autointoxicación”, porque se absorben las sustancias tóxicas producidas por la comida sin digerir en el intestino, se remonta a la antigüedad y puede encontrarse incluso en un papiro farmacéutico egipcio que data del siglo XVI a.C. En la Grecia antigua las purgas con una finalidad religiosa era una práctica habitual, y en occidente, la limpieza del intestino se ha relacionado con la curación de incontables enfermedades. Por ejemplo, hay descripciones en 1840 que hablan de la curación de Luis XI tratado de una apoplejía mediante enemas.

La teoría de la “autointoxicación” alcanzó su apogeo a principios del siglo XX, cuando un prestigioso cirujano del Guy’s Hospital de Londres, Sir Williams Arbuthnot Lane, afirmó que la “autointoxicación constituye la causa de todas las enfermedades crónicas de la civilización, sin lugar a dudas”. Con el tiempo, la lista fue incluyendo la hipertensión