



INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL  
CENTRO INTERDISCIPLINARIO DE CIENCIAS DE  
LA SALUD  
UNIDAD SANTO TOMÁS  
LICENCIATURA EN ODONTOLOGÍA



# FORMACIÓN Y ELIMINACIÓN DE HECES

Por: Valeria Aragón Sanluis

# LA DEFECACIÓN

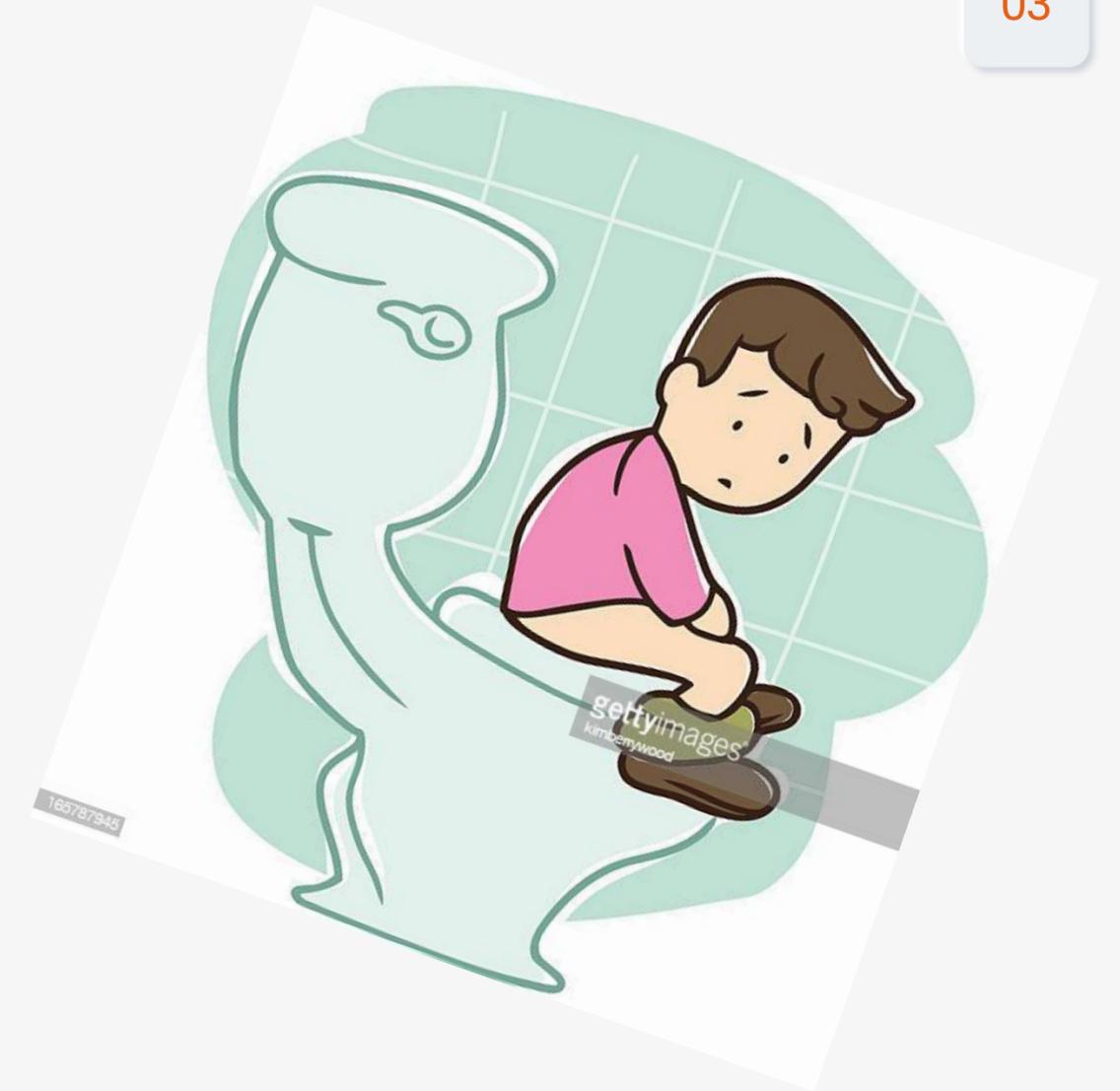
Es un mecanismo reflejo que permite la evacuación de las heces. Aunque es un mecanismo reflejo, su inicio o contención pueden ser modificados voluntariamente.

La defecación comienza cuando los movimientos del colon hacen avanzar el contenido fecal y distienden el recto, produciendo la sensación y el deseo de defecar



# COMPOSICIÓN DE LAS HECES Y GASES DEL INTESTINO GRUESO

Las heces están constituidas en un 75 % por agua; el 25 % restante corresponde al componente sólido. Este componente sólido está constituido en aproximadamente una tercera parte por los residuos no digeribles de los alimentos sólidos, básicamente la fibra





La fibra insoluble no es digerible por la flora colónica y arrastra agua a lo largo de todo el colon, ejerciendo una acción catártica directa.

La fibra soluble es digerible, fundamentalmente en el colon derecho, y además de gases son productos finales de este proceso los ácidos grasos de cadena corta, considerados unos de los principales sustratos metabólicos del colonocito.

# ¿QUÉ INDICA EL COLOR DE TUS HECES?



• **Verde**  
Estrés,  
intestino  
irritable o por  
la toma de  
antibióticos.



• **Amarillo**  
Celiaquía,  
problema  
del páncreas  
o infección  
intestinal.



• **Blancas  
o grises**  
Trastorno en  
el hígado o en  
la vesícula.



• **Color arcilloso**  
Gastroenteritis  
aguda u  
obstrucción  
del canal  
hepatobiliar.



• **Oscuras**  
Debido a  
suplementos  
de hierro,  
úlceras o varices  
esofágicas.



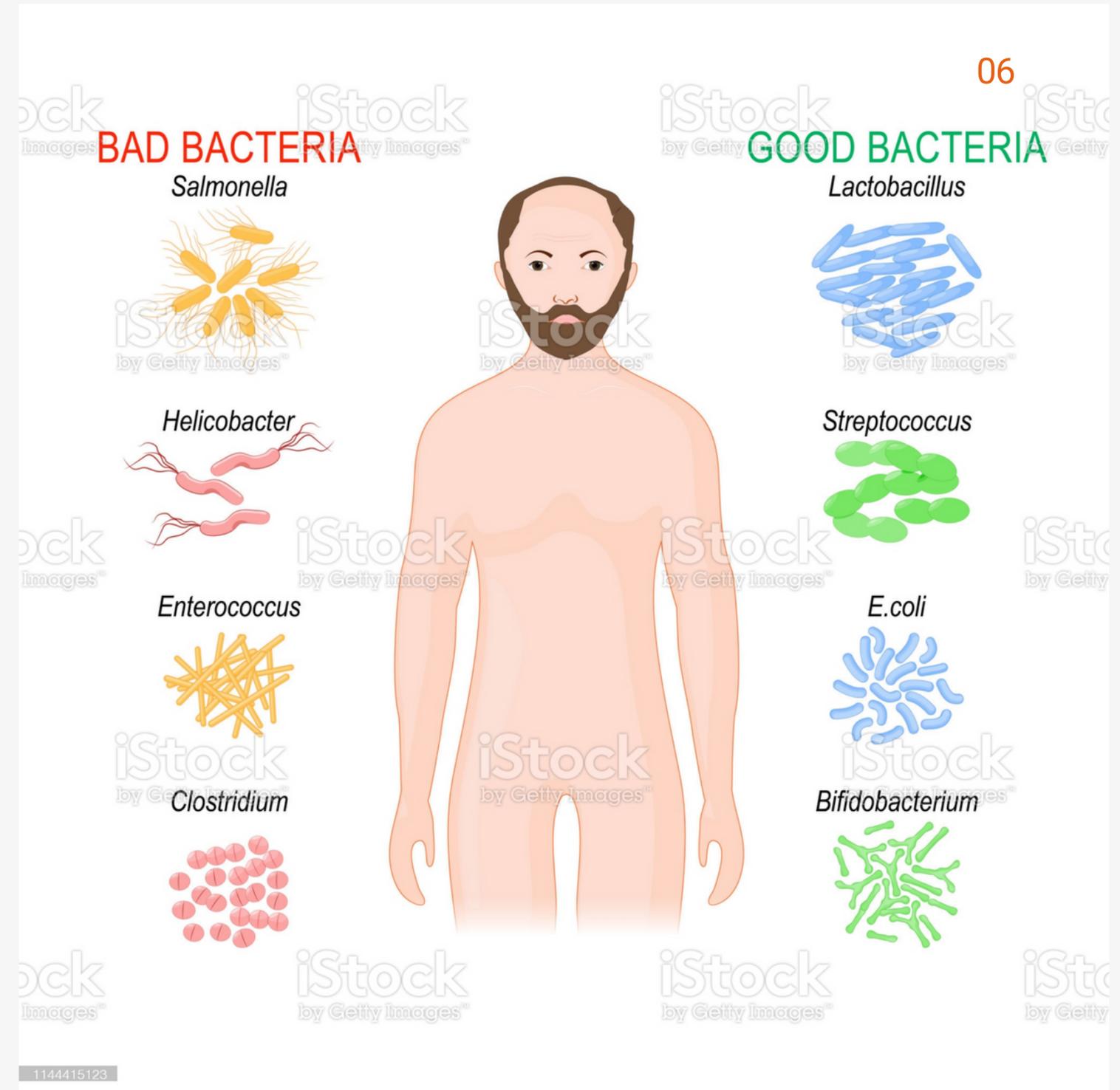
• **Rojizas**  
Hemorroides,  
sangrado o  
estreñimiento.

El resto de las heces, aproximadamente una quinta parte, está constituido por bacterias, en su mayor parte muertas. El color de las heces proviene fundamentalmente de los componentes de la secreción biliar, sobre todo bilirrubina.

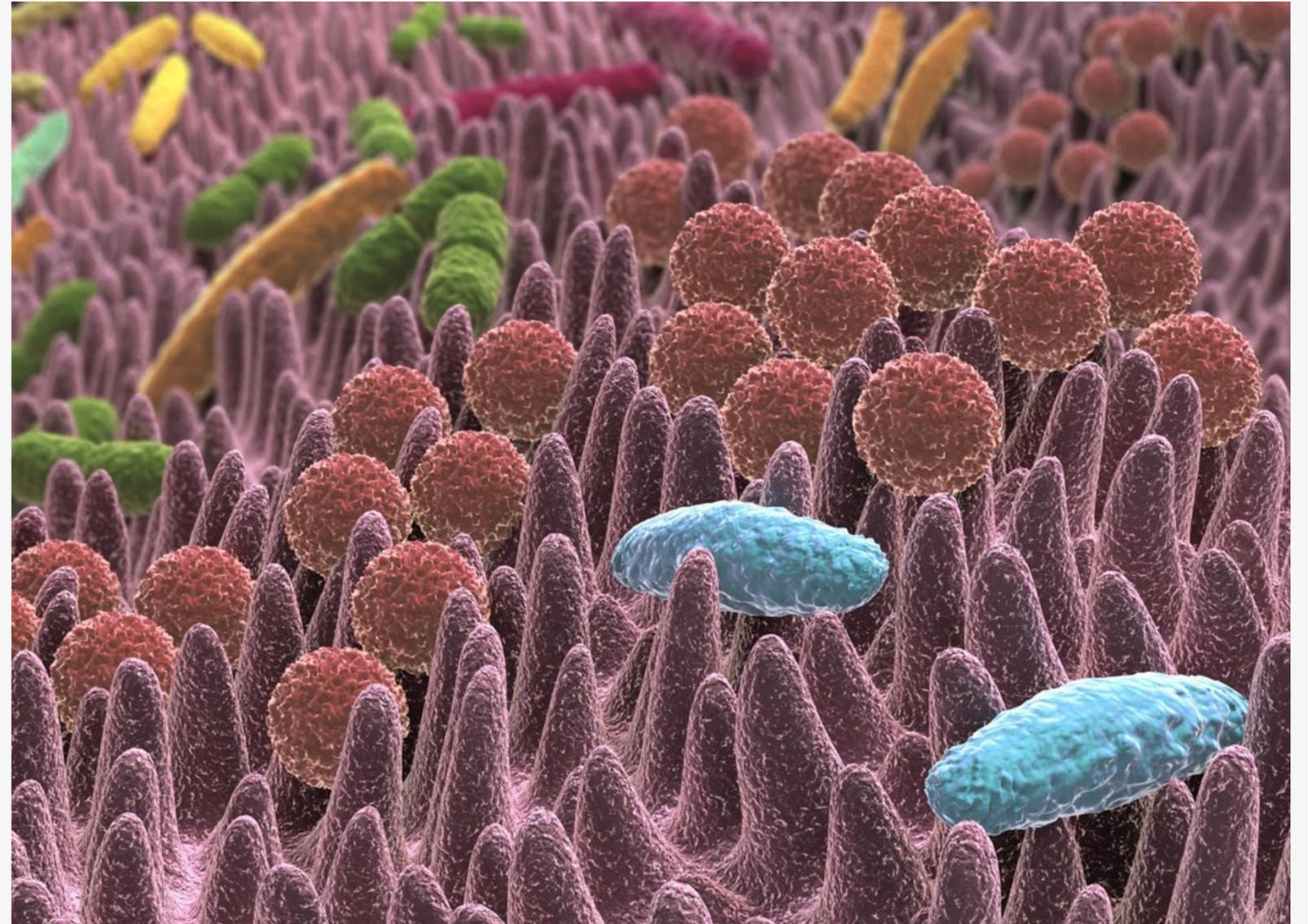
# FLORA BACTERIANA

Aunque la flora bacteriana no es estrictamente una parte estructural del propio organismo, desde un punto de vista funcional la simbiosis es tan perfecta y beneficiosa que deberíamos considerarla como tal.

Se calcula que el colon humano puede albergar 100 millones de bacterias de unas 400 especies diferentes y con un peso total de hasta 500 g. Estas bacterias ejercen unas acciones extraordinariamente beneficiosas para el organismo: acción metabólica, acción protectora y acción inmunomoduladora



Las bacterias fermentan los sustratos no digeridos, recuperando la energía proveniente de ellos y generando sustancias altamente beneficiosas, como los ácidos grasos de cadena corta, o sintetizando sustancias esenciales, como la vitamina



# BIBLIOGRAFÍA

Tresguerres. J. A. F. . (2005). Fisiología Humana. Aravaca, Madrid: Mc Graw Hill Interamericana

Guyton, Arthur C., y Jhony E. Hall2006, Fisiología Médica 15ªedición, Elsevier, México