

ESTREÑIMIENTO

¿Qué significa tener estreñimiento?

Hacer menos de dos ó tres deposiciones a la semana, que las heces sean demasiado duras. Puede acompañarse de sensación de evacuación incompleta o dolorosa y que esto suceda al menos durante tres meses, no necesariamente de forma consecutiva. Se considera crónico cuando se padece durante años. El estreñimiento va asociado a malestar abdominal, flatos, hemorroides, fisuras de ano, etc. Es una molestia muy frecuente, especialmente en las mujeres y personas mayores.

¿Cuales son las causas más frecuentes del estreñimiento?

Dieta pobre en fibra, falta de ejercicio físico, ingesta insuficiente de líquidos al día o demora para ir al baño cuando se siente la urgencia de defecar.

¿ Qué medidas debe adoptar para reeducar el hábito intestinal?

- **Beba mucho, al menos dos litros de líquido al día:** agua, caldos de verdura, zumos de fruta, infusiones etc. Beba cada mañana en ayunas de uno a dos vasos de **agua** o de naranjada natural, así como un desayuno de alimentos sólidos que estimulan la deposición.
- Coma despacio y mastique bien los alimentos. Procure comer a horas regulares.
- Coma diariamente alimentos ricos en **fibra**: verdura; ensalada (zanahoria, apio, lechuga, cebolla,...); legumbres (lentejas, alubias, garbanzos); fruta con piel (ciruelas, cerezas, uva, fresas, peras, manzanas, etc.), fruta sin piel (naranjas, higos); frutos secos; cereales integrales (pan, avena, arroz...). Las **ciruelas y el kiwi** son la mejor fruta laxante.
- **Limite** los alimentos pobres en fibra como: helados, quesos, carne, productos refinados (pan blanco, bollería, etc.).
- Coma **yogur** cada día (preferiblemente con bífidos activo). No es un laxante, sino un regulador del intestino.
- Añada un poco de **salvado** de trigo a la comida, normalmente a la verdura, no al yogur o la leche. Empezar con poca cantidad, espolvoreando un poco sobre la comida y luego vaya aumentando, si no mejora el estreñimiento, hasta 4 cucharadas soperas en dos veces al día. Conviene beber mucho líquido con el salvado. El efecto del salvado no es inmediato y puede producir flatulencia los primeros días que luego desaparece.



- Eduque al intestino: Es importante ir al **aseo** siempre a la misma hora (después del desayuno suele ser más fácil) y cuando sienta necesidad.

No reprima nunca la necesidad de evacuación, vaya al servicio al sentir la "llamada" para restablecer el hábito de defecar.

Tómese un tiempo, al menos 10 minutos, para intentar alguna deposición. Si tiene hemorroides no esté demasiado tiempo sentado en la taza. La **mejor postura** para defecar es la de estar sentado en el retrete con los pies un palmo levantados del suelo (se coloca por ejemplo un cajón o un taburete bajo).



- Evite hacer esfuerzos excesivos en la evacuación.

- Haga **ejercicio físico** moderado diariamente: caminar, ir en bicicleta, nadar, bailar, hacer gimnasia o trabajar en el campo en el jardín.



- También estimulan la deposición los **masajes** en círculo alrededor del ombligo (subiendo por el lado derecho y bajando por el izquierdo) y la gimnasia de abdominales.

- **Evite** las situaciones que favorecen el estreñimiento, como: el estrés, la ansiedad y la toma de ciertos medicamentos.

- Los **supositorios de glicerina** pueden servir como inductores de la deposición, a diferencia de las anteriores medidas que pretenden regular el ritmo intestinal en un plazo de unos días.

- **Evite los laxantes** incluidos los derivados de plantas (sen, cáscara sagrada, aloe, frángula, ruibarbo), son irritantes intestinales y pueden agravar con el tiempo su estreñimiento por lo que debe consultar a su médico si los toma. Consulte antes con su médico

Si en un mes no mejora con las medidas anteriores, **consulte a su médico**.

RECUERDE:



- **Beber agua o líquidos y comer fibra**
- **Ir al aseo siempre a la misma hora y estar unos 10 minutos.**
- **Hacer ejercicio físico y evitar el estrés**