

Cargando...

Marketplace: Seguros Pisos V. Ocasión Segundamano Ahorro Móviles Rutas Apuestas Juegos online

20 minutos.es  **BAZAAR**
LA REVISTA DE LAS MUJERES QUE MUEVEN EL MUNDO

20minutos EE UU | 20minutos México 20minutos.tv Listas laBiblioteca Minutecas

Portada Nacional Internacional Economía Tu ciudad Deportes Tecnología & Internet Artes Gente y TV Comunidad20 Blogs

En imágenes Madre reciente Consultorio psicológico Consultorio sexológico Vídeos Listas RSS Cartas Triviales

Videojuegos Moda y belleza Motor Viajes Vivienda Medio ambiente **Salud** Empleo Juegos online Gráficos Servicios

< **Salud** >

El estreñimiento, ese problema: pautas para hacerle frente



Mostrario de rollos de papel higiénico expuestos en el 'Museo del Retrete' de Westbaden-Erbenheim, Alemania. (EFE)

- Un 12-20% de españoles padece estreñimiento, un síntoma pero no enfermedad.
- Cuando la frecuencia es menor de tres deposiciones semanales o existe dificultad para expulsar las heces, se habla de estreñimiento.
- Es básico evitar el sedentarismo y seguir una dieta rica en fibra, pero hay más...

ECO  **Actividad social**
¿Qué es esto? **64%**

219 29

EUROPA PRESS. 24.02.2014 - 11:51h

El estreñimiento es un síntoma y no una enfermedad. Según datos de la [Fundación Española del Aparato Digestivo](#), **entre un 12% y un 20% de españoles padece estreñimiento**; es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres y afecta más a los mayores de 65 años.

Pese a que el mal tránsito intestinal representa el **20% del total de las consultas que llegan a Atención Primaria** en materia digestiva, no resulta fácil definir el estreñimiento, ya que no hay establecido un criterio común en cuanto a qué es normal al hablar de tránsito intestinal.

La doctora Aurora Garre, asesora médica de Cinfa, aclara que el rango de **normalidad para acudir al servicio oscila entre tres veces a la semana y tres veces al día**. Cuando la frecuencia es menor de tres deposiciones semanales o existe dificultad para expulsar las heces, siendo estas secas y duras, se habla de estreñimiento. Además, añade, el estreñimiento puede acompañarse de molestias intestinales, calambres, esfuerzo exagerado, heces escasas, o sensación incompleta de evacuación.

Es consecuencia de la obesidad, factores psicológicos, malos hábitos dietéticos y la falta de ejercicio

Según explica la doctora, el estreñimiento es consecuencia de la ausencia de **ejercicio**, la **obesidad**, factores psicológicos y malos hábitos dietéticos, marcados por **una alimentación pobre en frutas, verduras o fibras vegetales** y por insuficientes líquidos. Otros factores como la inmovilidad por un accidente u operación, los viajes y cambios de hábitos o la ingestión de algunos fármacos también pueden favorecer la aparición del estreñimiento.

También en Salud

-  **En el trabajo, con salud: pautas básicas para hacer más llevadera y saludable la jornada laboral**
-  **Ojo con la vista: un repaso a los trastornos más comunes que afectan a la salud ocular**
-  **Explican por qué el cáncer incide menos en personas enfermas de alzhéimer y párkinson**
-  **El 19% de los niños españoles sufren obesidad, una tasa superior a la de EEUU**

coches.net
El portal de motor líder en España

+ PUBLICIDAD +

Lo más ...

ECO

1. Unas declaraciones de Javier Bardem tensan las relaciones entre Marruecos y Francia 228

Pero podemos actuar en positivo. Estos son **diez consejos** que pueden ayudarnos a decir adiós al estreñimiento:

■ **Más fibra**

La fibra favorece el tráfico intestinal y redundante en una mejor regulación a largo plazo. Es recomendable tomar entre 20 y 35 gramos de fibra al día, y puede encontrarse en el brócoli, la col, las espinacas, la coliflor, los tomates, la lechuga, la fruta, los frutos secos, las harinas integrales y el salvado de trigo.

■ **Verduras y legumbres**

Presta atención a cómo te sientan las legumbres y hortalizas más flatulentas como alcachofas, brócoli o coliflor, entre otras. Si notas que te provocan digestiones pesadas o aires, sustitúyelas por otras.

■ **La fruta con piel**

Siempre que puedas, toma la fruta con piel o, si no, frutas secas. Asimismo, no retires la pulpa de los zumos naturales.

■ **Aceite de oliva**

Utilízalo para cocinar y aliñar. Si bien en situaciones de estreñimiento no se recomienda limitar el consumo de aceites y grasas, sí es importante adecuarlo.

■ **Productos 'prohibidos'**

Elimina de tu dieta las grasas animales y los platos procesados y embutidos.

■ **Dulces sin excesos**

Los azúcares y caramelos endurecen las heces, dificultando su eliminación. Los quesos curados y el arroz tienen un efecto similar, por lo que es conveniente moderar su consumo.

■ **Beber más**

Toma agua, infusiones o caldos de verduras. Entre un litro y medio o dos al día. Una correcta hidratación es básica para favorecer las digestiones y la evacuación.

■ **Hacer ejercicio físico**

Cada día, intenta practicar alguna actividad física, dentro de tus posibilidades, para agilizar el tránsito intestinal. En ocasiones se recomienda realizar ejercicios específicos para fortalecer la musculatura abdominal.

■ **Establecer unas rutinas regulares**

Contar con unos horarios más o menos fijos que te permitan ir al servicio sin prisas es muy importante, así como evitar reprimir de forma continuada las ganas de ir. Lo mejor es que tomes un tiempo y, si lo necesitas, intenta una postura que te facilite las cosas como, por ejemplo, colocarte en cuclillas.

■ **Cuidado con la automedicación**

Antes de recurrir a fármacos, consulta siempre con el farmacéutico o el médico de cabecera, que evaluará tus necesidades concretas y te recomendará el tratamiento más adecuado, normalmente basado en los laxantes. Los laxantes son una solución complementaria en casos en los que la alimentación y los hábitos saludables por sí solos no dan el resultado esperado.

PUBLICIDAD **Vende tu casa en el portal inmobiliario líder en España**

Más fotos relacionadas



En el trabajo, con salud: pautas básicas para hacer más llevadera y saludable la jornada laboral



Calcula seguro de coche

Con Acierto.com pagarás hasta 500€ menos. Encuentra el más barato en sólo 3 min.



Los nutricionistas están fascinados

Gracias a un método de Boston, hay personas que han perdido 12 kilos en tan sólo 4 semanas. Todo por sólo 39 €.



EE.UU. gana a la calvicie

Los estadounidenses descubren un compuesto natural raro que revive el pelo para siempre.

PUBLICIDAD **Ligatus**

También te recomendamos

Michelle Rodríguez confirma que es pareja de Cara Delevingne (20Minutos.es)

Charlie Sheen está comprometido con su pareja, la actriz porno Brett Rossi (20Minutos.es)

Cómo 'agrandar' con buenas ideas nuestra pequeña cocina (20Minutos.es)

Una mujer que esperaba trillizas da a luz

En otras webs

Cristiano no estará ante el Elche (El Mundo.es)

¿Qué está pasando en Ucrania? 5 claves para entenderlo (Huffington Post)

Conoce la verdad de las subastas a un céntimo (MegaBargain 24)

"No supero que la gente venga a verme para que les haga reír" (El Diario)

2. Evole consigue una audiencia record de 23,9% y 5,2 millones con su montaje sobre el 23-F

99 **Me gusta** 229

3. Jordi Évole enciende las redes con 'Operación Palace', un documental ficticio sobre el 23-F

107 **Me gusta** 1210

4. Un libro defiende que Adolf Hitler se exilió a Sudamérica y se apellidó Kirchner

121 **Me gusta** 629

5. La 'marea ciudadana' sale a la calle contra los "recortes" de derechos y libertades

170 **Me gusta** 780