

Nuestro principal compromiso es mejorar la salud y la calidad de vida de las personas

SALUD Y ENFERMEDAD VIDA SANA NUTRICIÓN BELLEZA PSICO EMBARAZO NIÑOS



Buscar

## Diez claves para combatir el estreñimiento

Publicado por consejos el 11/02/2014

[Tweet](#) [S+1](#) [Pin it](#)

El mal tránsito intestinal es uno de los problemas digestivos más habituales entre la población española y, de hecho, representa el 20% del total de las consultas que llegan a Atención Primaria sobre este área de la salud. En concreto, entre un 12% y un 20% de españoles padece estreñimiento, según datos de la Fundación Española del Aparato Digestivo, un síntoma que es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres. Así mismo, afecta más a personas mayores de 65 años.



Pese a ser tan conocido, el estreñimiento es un síntoma —no una enfermedad— que no resulta fácil de definir, ya que no hay establecido un criterio común en cuanto a normalidad 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, puede acompañarse de molestias intestinales, calambres, esfuerzo exagerado, heces escasas, o sensación incompleta de evacuación”.



### La dieta, causa y solución

El tipo de dieta que llevamos puede ser tanto la causa como parte de la solución del estreñimiento. Según señala la experta de Cinfa “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”.

Además, existen otros factores que también pueden favorecer a la aparición de este problema de forma puntual, como son “la inmovilidad por un accidente u operación, los viajes y cambios de hábitos o la ingestión de algunos fármacos. Tampoco hay que olvidar —puntualiza la doctora Garre—, lo poco que beneficia eludir las ganas de acudir al servicio, puesto que si nos reprimimos habitualmente, el cuerpo dejará de avisarnos”. Por tanto, modificando nuestros hábitos cotidianos e

### LATEST NEWS

#### Campaña Havis impulsada por AESAN y la Fundación Alimentum para promover hábitos saludables

La multinacional Gallina Blanca, líder en el sector de la...

Posted 7 mins ago

#### Claves para proteger los ojos en invierno

Las condiciones climatológicas invernales incrementan el riesgo de padecer determinadas...

Posted 14 mins ago

#### ¿Eres mujer? Participa en la encuesta por una madurez saludable

Más de 10 millones y medio de mujeres en España...

Posted 19 mins ago

#### HM Universitario Montepíncipe acoge el curso ‘El diagnóstico psiquiátrico en la práctica clínica: a propósito del DSM-5’

El 24 de enero comenzó el curso “El diagnóstico psiquiátrico...

Posted 21 mins ago

#### El 80% de las personas afectadas con problemas de salud mental están en situación de desempleo

Aproximadamente, el 80% de las personas afectadas con problemas de...

Posted 26 mins ago

#### Fracaso de la negociación del convenio colectivo para oficinas de farmacia

La ruptura definitiva de las negociaciones del nuevo convenio colectivo...

Posted 37 mins ago

#### La hepatitis alcohólica es una enfermedad grave y de alta mortalidad precoz

La FEAD alerta sobre la gravedad de los efectos de...

Posted 42 mins ago

Subscribe a nuestra newsletter

### ACTUALIDAD



Campaña Havis impulsada por AESAN y la Fundación Alimentum para

incorporando unas pautas de alimentación y vida saludable, como dejar de fumar o alejarnos del sedentarismo, lograremos que nuestro tránsito intestinal se agilice y nos sentiremos mejor.

#### Decálogo de consejos para combatir el estreñimiento:

##### 1. Aumenta el consumo de fibra.

La fibra favorece el tráfico intestinal y redundará en una mejor regulación a largo plazo. Es recomendable tomar entre 20 o 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.

##### 2. Elige bien las 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.

##### 3. La fruta, con piel.

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

##### 4. Si al 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.

##### 5. Productos "prohibidos".

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

##### 6. Evita el exceso de dulces.

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.

##### 7. Bebe más líquidos.

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

##### 8. Realiza 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.

##### 9. Establece 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 te tomes un tiempo y, si lo necesitas, intenta una postura que te facilite las cosas, como por ejemplo, colocarte en cuclillas.

##### 10. 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.

#### Productos laxantes de Cinfa

Cinfa incluye dentro de su amplio vademécum varios productos indicados para el alivio del estreñimiento ocasional, como los supositorios de **glicerina Glycilax**, con presentaciones para adultos, niños y lactantes; **Plantax**, en formato sobres; y las **cápsulas de Favilax**. Además, el medicamento **Magnesia cinfa** está disponible en jarabe y sobres unidosis.

estreñimiento



#### Guía de nutrición para promover hábitos saludables

La multinacional Gallina Blanca, líder en el sector de la alimentación española, ha renovado...

febrero 11, 2014 0



#### Claves para proteger los ojos en invierno

Las condiciones climatológicas invernales incrementan el riesgo de padecer determinadas dolencias oculares como la...

febrero 11, 2014 0



#### ¿Eres mujer? Participa en la encuesta por una madurez saludable

Más de 10 millones y medio de mujeres en España tienen más de 45...

febrero 11, 2014 0

VER MÁS

## Curso Entrenador Personal

[www.ceac.es/entrenador\\_fitness](http://www.ceac.es/entrenador_fitness)



Curso CEAC de Entrenador Personal y Fitness. ¡Dale valor a tu CV!



### ENCUESTA DEL MES

¿Estás de acuerdo con que el Gobierno eleve la edad mínima de consentimiento sexual de 13 a 16 años?

- Sí  
 No

Vote  
Ver resultados