

Su navegador no está actualizado

Puede actualizar su navegador fácilmente desde la web de Microsoft: www.microsoft.com

¿Por qué debería actu



NUEVO FORD C-MAX
con Sistema de
Aparcamiento Asistido
por **13.990 €**



Editado por europa **de espa**

22 de Febrero 2014

infosalus.com

infosalus.com

STADA

ACTUALIDAD INVESTIGACIÓN FARMACIA ASISTENCIA ESTÉTICA NUTRICIÓN MUJER MAYORES PATOLOGÍAS Buscar

DIEZ CONSEJOS QUE FUNCIONAN

Adiós al estreñimiento

Directorio

Atención Primaria
Aurora Garre



Foto: FLICKR/PEPSILINE/CCBY

MADRID, 21 Feb. (EUROPA PRESS) -

El mal tránsito intestinal representa el 20% del total de las consultas que llegan a Atención Primaria en materia digestiva. Según datos de la Fundación Española del Aparato Digestivo, entre un 12% y un 20% de españoles padece

estreñimiento. El estreñimiento es un síntoma y no una enfermedad y es dos veces más frecuente en mujeres que en hombres y afecta más a los mayores de 65 años.

El estreñimiento **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 del laboratorio farmacéutico 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 Garre, el estreñimiento puede acompañarse de molestias intestinales, calambres, esfuerzo exagerado, heces escasas, o sensación incompleta de evacuación.

Según explica la doctora Garre, **evitar el sedentarismo y seguir una dieta rica en fibra son aspectos claves** para ayudar al organismo a mejorar su tránsito intestinal. Para Garre 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. Además, si se reprimen los estímulos naturales del organismo y no se acude al servicio estas señales orgánicas pueden desaparecer.

Más vídeos de salud: "Alarma



"Alarante
incremento"
del
cáncer

SUPERSUMMER
ELIGE TU
DESTINO

20%
D.T.O.

+5%
D.T.O.
EXTRA
CLIENTES
de
Barceló

HASTA
2 NIÑOS
GRATIS


Barceló
HOTELS & RESORTS

Titulares

La Sociedad Española de
Arteriosclerosis entrega a Iniesta el

A continuación se exponen **10 consejos** que pueden ayudarnos a decir de una vez por todas adiós al 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, siempre que sea posible 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. Dí sí 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:** 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.
- 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.

 Seguir a @infosalus_com 19.7K seguidores



¿Un iPhone nuevo por 17€?
Experto en compras desvela cómo los



EE.UU.gana a la calvicie
Los estadounidenses descubren un



Westwing Home & Living
Accesorios para el hogar con estilo con



Los nutricionistas están fascinados

premio Arteria de Oro
Fundación Reina Sofía, Fundación CIEN y el CIBERNED homenajean a los 1.200 participantes en su estudio sobre Alzheimer
Hospital Ramón y Cajal publica el mayor estudio mundial de alopecia frontal fibrosante
El uso del interferón pegilado será necesario para lograr una alta curación de la hepatitis C, según expertos
El número de niños que recibió Atención Temprana en 2013 aumentó un 6,12 por ciento respecto a 2012, según Junta
Sanidad recomienda restringir el uso del ranelato de estroncio y evitarlo en pacientes con hipertensión no controlada