

Lunes 29/08/2011. Actualizado 21:10h.

---

ANÁLISIS | Hidroterapia de colon

## Pasarte de limpio trae complicaciones

- ¿ La hidroterapia de colon es una práctica antigua y, ahora, una moda
- ¿ Los especialistas advierten que puede producir graves efectos secundarios

Silvia R. Taberné | Madrid

Actualizado **jueves 25/08/2011 19:25 horas**

---

La manía por estar cada día más sano por dentro y por fuera utilizando ayudas no naturales está llegando a unos límites que consiguen un efecto totalmente contrario. El último grito de esta moda muchas veces peligrosa son los **higienistas de colon**, unos 'especialistas' que practican la llamada irrigación colónica o hidroterapia de colon, consistente en lavar el intestino insertándole un tubo por el recto e introduciéndole agua en todo el intestino supuestamente sin sentir ningún tipo de molestia. La única diferencia respecto a los clásicos enemas de hospital es que no se retiene el agua.

Esta práctica, que en EEUU empieza a ser más común de lo que se puede pensar, ha llevado a muchos investigadores a estudiar la veracidad de sus 'efectos milagro', ya que quienes la practican aseguran que beneficia la función intestinal, mejora la piel y les hace sentir más ligeros y saludables. O eso es lo que dicen. Según un análisis publicado en 'The Journal of Family Practice' en el que han estudiado los 20 informes que sobre este tema se han publicado en la última década, de estos resultados 'maravilla', nada de nada. Muy al contrario, **lo que ha quedado científicamente comprobado son sus efectos secundarios** que pueden ir desde calambres intestinales hasta náuseas, pasando por insuficiencia renal y hepática.

"Hay mucha gente que creyendo en estos efectos saludables practica esta irrigación en su propia casa, y **es muy peligroso**, puesto que la inserción de tubos y el uso de hasta 60 litros de líquido puede causar también perforaciones en el colon", asegura el doctor Ranit Mishori, uno de los autores de este análisis.

### Dejemos al organismo cumplir con su objetivo

Esta práctica no es nueva. Muchos especialistas marcan su inicio en la antigua Grecia y **fue en el siglo XIX un hábito en muchos hospitales**, pues se creía que así se eliminaban mejor y más rápido los residuos tóxicos acumulados. Pero ya en el pasado siglo se dieron cuenta de que sus efectos negativos superaban a los no comprobados positivos, por lo que esta práctica cayó en desgracia... Hasta 1990, momento en que empezaron a florecer los balnearios saludables empujados por la moda implantada por famosas de la talla de Diana de Gales.

"Afortunadamente en España todo esto no ha llegado que yo sepa, aunque también es cierto que aquí **somos más de utilizar laxantes** que no son tan peligrosos, pero tampoco es cuestión de tomarlos por costumbre porque estamos forzando al estómago", comenta el doctor Fernando

Carballo, gastroenterólogo de la Sociedad Española de Patología Digestiva. "Pero de todas formas hay que estar alerta porque esta práctica, como muchas otras, **se extienden por modas**, porque tal o cual famosa lo hace, y al final todo termina llegando", añade.

Para este especialista, el mayor problema de estos hábitos es que no hay una suficiente educación sanitaria, lo que empuja a muchas personas a realizar temeridades creyendo que así están mejorando. "Todo lo relacionado con el intestino se conoce poco, pero hay que comprender que los médicos sólo recetamos laxantes o realizamos enemas para preparar al paciente antes de lleva a cabo las pruebas de diagnóstico, no por limpieza", explica.

"Sin embargo, **la irrigación colónica es un ejemplo de negocio sanitario**, en el que te lo venden como una solución. No obstante, cuando se utiliza un enema, laxante o irrigación de forma preventiva, lo que algunos lo venden como 'beneficioso', en realidad (y científicamente) no tiene ningún tipo de fundamento, mientras que el daño que puede realizar al paciente si podría ser muy serio y, según este estudio, incluso mortal", afirma el doctor Carballo.

Vistos los resultados, el doctor Mishori no duda en recomendar la vía tradicional para mantenernos limpios y sanos por dentro: "Es trabajo de nuestro intestino expulsar aquello que no le valga y, si no lo conseguimos, mejor consultar al especialista. De todas formas, para sentirnos bien **lo mejor es una dieta equilibrada**, ejercicio regular, siete u ocho horas de sueño y, si tenemos algún problema, ver a nuestro médico con regularidad".

---

© 2011 Unidad Editorial Información General S.L.U.