



[Hemeroteca histórica](#) [Kiosko y Más](#) [Teide Radio](#) [Blogs](#) [Vídeos](#) [Anuncios](#) [Aviso legal](#) [Cont:](#)

# diario de avisos.com



<a href="#">Portada</a>	<a href="#">Tenerife</a>	<a href="#">La Palma</a>	<a href="#">Islas</a>	<a href="#">Política</a>	<a href="#">Economía</a>	<a href="#">Sucesos</a>	<a href="#">Sociedad</a>
<a href="#">Metropolitana</a>	<a href="#">Norte</a>	<a href="#">Sur</a>	<a href="#">Nacional</a>	<a href="#">Venezuela</a>	<a href="#">CD Tenerife</a>	<a href="#">Lucha Canaria</a>	<a href="#">Tecnología</a>

**ÚLTIMA HORA » La Unesco declarará en julio a La Gomera Reserva de la Biosfera**

[SALUD >](#)

## El estreñimiento afecta al doble de mujeres que hombres

mayo 28, 2012 | [Actualidad](#), [Sanidad](#), [Sociedad](#)

0 0 **Calificación**

**EUROPA PRESS** | Madrid

El estreñimiento afecta a entre un 12 y 20 por ciento de la población, siendo el doble de frecuente en las mujeres que en los hombres, y supone el 20 por ciento del total de las consultas sobre temas digestivos en Atención Primaria, según la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD), quien ha publicado la primera guía para prevenir y tratar el estreñimiento con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva, que tiene lugar este martes.

“Nuestro objetivo principal desde la FEAD es fomentar la salud digestiva de la población española y mejorar su calidad de vida. Este año con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva nuestras acciones se centraran especialmente en la prevención y tratamiento del estreñimiento porque es un síntoma que afecta y preocupa por su amplia repercusión entre los españoles”, ha señalado el presidente de la FEAD, el doctor Manuel Valenzuela.

De esta manera, el manual, que cuenta con el auspicio de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), la colaboración de Shire y All-Bran de Kellogg.s, puede descargarse gratuitamente en la web de la FEAD ([www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es)).

El estreñimiento se produce, según esta guía, cuando hay menos de tres deposiciones semanales, siendo las heces escasas, duras y secas. No obstante, “se puede prevenir y controlar con medidas higiénico-dietéticas sencillas de cumplir, como mantener una alimentación adecuada y saludable que incluya fibra, verduras y fruta, beber suficiente agua, hacer ejercicio físico, acudir a la llamada del deseo de ir al baño y evitar la toma de medicamentos que causan estreñimiento”, ha asegurado uno de los autores del manual Miguel Bixquert.

La guía recoge también pautas, como buscar un horario adecuado para la evacuación, no reprimir de forma continuada las ganas de ir al baño y tomarse su tiempo. Además de reducir el consumo de grasas animales y embutidos; aumentar el consumo de líquidos, dejar de fumar y realizar algún tipo de ejercicio físico.

En este sentido, el manual incluye un apartado destinado a ejercicios de Pilates, como uno de los hábitos saludigestivos recomendables. “La practica del Pilates (...) resulta beneficiosa frente al estreñimiento ya que facilita los movimientos peristálticos del intestino y favorece el transito intestinal”, ha concretado Marta Sancho, fisioterapeuta experta en Pilates.

### Noticias relacionadas



Un hallazgo del hospital Vall D'Hebron mejora la diagnosis del intestino irritable



Danone Canarias y el Ayuntamiento de Las Palmas acercan los hábitos saludables en el Parque de la Salud



Coreografía de récord en Las Canteras



Una vida social activa ayuda a evitar el estrés de las labores cotidianas



La Ruta Densia dará pautas para mejorar la salud ósea de los canarios



La Denacolización llega a Santa Cruz para concienciar hábitos cardiosaludables

Me gusta 0

Tweet 0

Share

You're using the new Disqus. [Feedback or problems? Tell us here.](#)

<:nav id=global-nav>

0 comments

0 Stars

0 reactions



Leave a message...

Discussion | Community

© 2010 CANAVISA - DIARIO DE AVISOS

Calle Salamanca 5, 38006. Santa Cruz de Tenerife. España

Teléfonos: 922.27.23.50 / 54 / 58

Auditado por OJD

Aviso legal • Diario de Avisos • Contacto • Publicidad • Feed

Edición impresa (con registro) • Portada en PDF • Arch