

Prevenición y hábitos de vida Psicología y salud mental [Problemas de salud](#) Atención sanitaria Investigación médica

Análisis comparativos Investigaciones Entrevistas Infografías Vídeos Monográficos Artículos

Miguel Bixquert, coordinador del Día Mundial de la Salud Digestiva y coautor de la "Primera Guía para prevenir y tratar el estreñimiento"**"Entre el 15% y el 20% de la población padece estreñimiento"**

Por CLARA BASSI | Última actualización: 18 de mayo de 2012 |



Miguel Bixquert es jefe del Servicio Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova, de Valencia.

El problema de estreñimiento es muy frecuente, ya que afecta a uno de cada cinco españoles, es el doble de habitual entre las mujeres y el triple en ancianos. Las personas que lo padece hacen menos de tres deposiciones a la semana, a menudo escasas, duras y secas. Pero hay medidas generales para prevenir esta cuestión: se guíe en las pautas de dietéticas, practicar ejercicio físico, evitar el tabaco y el alcohol... Cuando no son efectivas y provoca una importante pérdida de calidad de vida y se acompaña de una pérdida de peso, dolor de vientre o sangrado, es importante consultar al médico para descartar otros problemas de salud. Además, hay distintos medicamentos para combatirlo. La primera "Guía para prevenir y tratar el estreñimiento", dirigida a pacientes y población general y editada por la [Fundación Española de Aparato Digestivo](#) (FEAD), recoge toda esta información. Todo ello lo comenta en esta entrevista uno de sus autores, Miguel Bixquert, jefe del Servicio de Medicina Digestiva de la Facultad de Medicina de Valencia y coordinador del reciente Día Mundial de la Salud Digestiva.

¿Es muy habitual el estreñimiento entre la población española?

Es tan frecuente en España como en Francia, Alemania e Italia. Entre el 15% y el 20% de la población padece [estreñimiento](#). Es el doble de habitual en mujeres y tres veces más usual entre la población mayor de 65 años.

¿Cuál es la razón de que sea más frecuente entre las mujeres?

"El estreñimiento es el doble de frecuente en mujeres y el triple en ancianos"

Es probable que sea porque está relacionado con el estado hormonal y la capacidad muscular. El estado hormonal, los embarazos y las patologías ginecológicas lo favorecen. Además, en general, la mujer practica menos deporte que el hombre; esto determina que la prensa abdominal o musculatura abdominal sea menos potente.

¿Por qué es tan importante la musculatura abdominal para evitar este problema?

El intestino delgado tiene una longitud de cuatro metros y el colon, de dos. Para facilitar la evacuación, la prensa abdominal empuja o hace fuerza para que sea posible hacer de vientre. La mujer tiene menos músculos en esa zona y por eso le cuesta más y es más frecuente que esté estreñida.

¿Cuál es el perfil de los afectados?

El estreñimiento es el doble de frecuente en las mujeres y el triple en los ancianos. Pero, además, también es más habitual entre las personas que comen fuera de casa; suelen tomar pocos líquidos y son más sedentarias, es decir, se trasladan siempre en coche, caminan poco, no suben ni bajan escaleras y casi nunca practican deporte, y como almuerzan fuera, no toman platos de cuchara ni siguen una verdadera dieta mediterránea, con ensaladas y frutas como postre.

¿Cuándo una persona debe acudir al médico para consultar por su estreñimiento?

"Se debe consultar al médico por el estreñimiento si se pierde peso, duele el vientre, se sangra o disminuye la calidad de vida"

Esta es una pregunta clave. Deben consultar si pierden peso, si padecen dolor en el vientre, si sangran con las deposiciones -que puede ser por hemorroides o por otra razón que cause el estreñimiento-, o cuando provoque disminución de la calidad de vida: cuando se sienta hinchado por gases, sienta llenura o incomodidad. Aunque el estreñimiento no da enfermedades serias, puede llegar a ser muy incómodo. Y quiero hacer un comentario sobre las mujeres en este sentido: no suelen sentirse cómodas para ir al baño en cualquier sitio.

Entonces, ¿es contraproducente aguantar las ganas de ir al baño?

Así es. Está demostrado, por estudios en voluntarios sanos, que si se les impide ir al baño cuando tienen ganas, a partir del cuarto o quinto día, pierden las ganas de ir y sufren "negligencia a la llamada".

¿Qué medidas generales hay que seguir para prevenir el estreñimiento?

Beber agua suficiente y hacer un extra, además del que se ingiere en las comidas, de mínimo cuatro vasos al día; tomar un buen desayuno, comida rica en verduras y seguir la [dieta mediterránea](#); caminar el máximo y hacer [ejercicio físico](#) que ayude a reforzar la musculatura abdominal, como ir en bicicleta, patines o bailar. Tampoco se recomienda cenar demasiado tarde, porque una cena muy tardía, después de las nueve, no beneficia al organismo. Lo que se ingiere tarde es más retenido por el cuerpo.

¿Y cuál es la mejor hora para cenar?

Cenar como muy tarde a las ocho y que esta no sea muy abundante. Conviene hacer un mínimo de tres comidas al día y una merienda ligera.

¿Qué hay que evitar para no tener estreñimiento?

Sobre todo [fumar](#). En contra de lo que la gente piensa, no facilita hacer de vientre. Las personas que fuman de 10 a 15 cigarrillos o hasta 40 deben saber que el tabaco produce espasticidad: se les cierra el intestino. Y tampoco se debe tomar alcohol, porque altera la motilidad (movimientos) del [intestino](#).

¿Hay alimentos que lo favorecen? ¿El plátano es uno de ellos?

"Algunos medicamentos, como antidepresivos y ansiolíticos, pueden facilitar el estreñimiento"

El problema del plátano es que se suele consumir verde, pero si la pieza está madura no tiene por qué ser astringente. En general, casi no hay alimentos astringentes, salvo el membrillo o el té (que se puede compensar con limón). Además de estos, se pueden consumir la mayor parte de [alimentos](#), incluso frutos secos como las nueces, las avellanas o las almendras, aunque no cacahuets, ya que no son tan beneficiosos, pero sí que se pueden comer de vez en cuando.

Si estas medidas higiénico-dietéticas no funcionan, ¿cuándo hay que tratar el estreñimiento?

Hay personas que descuidan el hábito de acudir al baño cuando tienen necesidad y, al cabo del tiempo, no tienen ganas de hacer de vientre. Para ellas, cambiar de dieta puede que no sea suficiente y que experimenten una pérdida importante de calidad de vida. Pero nunca deben automedicarse ni tomar fármacos recetados a conocidos. Por poner un ejemplo: cuando se nos

estropea el coche, lo llevamos al mecánico, no se lo damos al vecino para que nos lo arregle. Del mismo modo, solo los médicos son capaces de aconsejar a las personas qué deben hacer. A veces, no es suficiente con la reintroducción de los hábitos alimentarios adecuados y hay que llevar a cabo ciertos cuidados médicos y administrar ciertos [medicamentos](#).

Pr
SA
Ar
co

En la guía recogen el desarrollo de un nuevo fármaco para combatir este problema que se autorizará pronto en España.

"Las personas que están estreñidas nunca deben automedicarse"

Sí, este medicamento ya está en Europa, en Gran Bretaña, Francia, Bélgica, Alemania, Italia y Suiza. En España estará a partir de junio. El mayor hallazgo de este medicamento es que no provoca diarrea y regula el trastorno de la movilidad intestinal.

¿Cuáles son las consecuencias de sufrir estreñimiento?

No es cierto que se tenga acné o la lengua sucia por estar estreñido. Lo único que puede provocar es hemorroides y en pacientes ancianos, que se les compacten las heces y se les atasquen.

¿Se refiere a los fecalomas?

Exacto. Son más frecuentes en personas mayores porque tienen menos fuerza. Pero se puede resolver con medidas sencillas, como un supositorio de glicerina o microenemas.

¿Quiere añadir algún mensaje final?

Cuidado con los [efectos secundarios](#) de algunos medicamentos que en España se consumen mucho y, a veces, sin control: antidepresivos, ansiolíticos, analgésicos y sedantes, al igual que los [antihipertensivos](#). Pueden facilitar el estreñimiento.

DIETA ANTIESTREÑIMIENTO

Los médicos aconsejan tomar al menos tres comidas al día, complementadas con un tentempié por la mañana y una merienda ligera por la tarde. Pero ¿qué deben incluir para no provocar estreñimiento? "En el desayuno es conveniente tomar cereales integrales, tostadas o pan integral, café con leche, chocolate, leche o té que, aunque tiene efecto astringente, se puede combinar con limón para combatirlo. Después, se podría incluir una pieza de fruta", explica Miguel Bixquert.

"Al comer, se debe tomar una verdura inicial, que pueden ser verduras rebosadas, hervidas o ensalada variada, luego carne o pescado, aderezarlo todo con aceite de oliva y terminar con un postre compuesto de frutas, de cualquier tipo, pero preferiblemente de temporada", indica este experto. Además, "hay que acordarse siempre de tomar agua. Un domingo, en una comida familiar o celebración, está autorizado tomarse un vaso de vino o una cerveza, pero sin alcohol, porque no es beneficioso y en España se tiende a consumir en exceso", precisa.

"La merienda debería ser ligera: podría componerse de un café con leche y un par de tostadas. Y la cena, de legumbres o verduras hervidas y, de segundo, una tortilla, un huevo frito, jamón de york o pescado es otra buena posibilidad. En España se consume mucho pescado blanco, pero también hay que consumir pescado azul, por la vitamina D que contiene. Así, el organismo está bien alimentado y un cuerpo fuerte resiste cualquier embate", destaca Bixquert.



En EROSKI CONSUMER nos tomamos muy en serio la privacidad de tus datos, [avisó legal](#). © Fundación EROSKI

[¿Quiénes somos?](#) | [Escribenos](#) | [Hemeroteca](#) | [Web de Prensa](#) | [Titulares RSS](#)
[Accesibilidad](#) | [Mapa Web](#) | [Autores de las imágenes Creative Commons de esta página](#)

