



Aliviar el estreñimiento de forma natural

Los laxantes de origen vegetal son un tratamiento de confianza
Unos hábitos saludables ayudan a prevenir su aparición

El 20,8% de la población española padece estreñimiento en algún momento de su vida, ya sea de forma crónica u ocasional. Ésta es una dolencia **más habitual entre las mujeres** (89,7%) a causa de la re-

tención de líquidos o la menstruación. En la mayoría de los casos, el estreñimiento se considera un **trastorno puntual**, ya que a menudo está relacionado con una ingesta excesiva de carnes o alimentos con poca fibra, un consumo deficiente de agua o falta de ejer-

cicio. Aunque también ciertos factores emocionales como **el estrés o el estilo de vida actual** pueden influir en su aparición. Sufrir estreñimiento es una **sensación muy incómoda y pesada**. El vientre se hincha causando dolor abdominal y, además, conlleva que

un acto tan rutinario como es **ir al baño se convierta en una ardua tarea**, pudiendo provocar incluso hemorroides o fisuras anales. Para evitar el estreñimiento, los especialistas recomiendan **reeducar algunos hábitos**. Por ejemplo, seguir **dietas más ricas en fibra**,

consumir 1,5 litros de agua al día, mantener unos horarios fijos para comer y hacerlo tranquilamente, realizar ejercicio físico de forma periódica y, sobre todo, tomarse tiempo para ir al baño.

A su vez, se valora mucho la eficacia de los **laxantes de origen vegetal**, que a diferencia de los clásicos laxantes, **estimulan la actividad intestinal** durante la noche sin causar efectos secundarios ni ser agresivos con el organismo. Los laxantes de origen vegetal se han convertido en una **buena opción para aliviar el estreñimiento** ocasional, ya que con sólo un comprimido antes de acostarse, a la mañana siguiente uno puede **sentirse mucho mejor**.

En caso de estreñimiento, es importante tener en cuenta toda esta información para poder actuar consecuentemente. De todas formas, si los síntomas empeoran **es recomendable consultar a un especialista**. ■