

DIGESTIVO Una buena alimentación e hidratación combinadas con ejercicio y con la adopción de un horario definido que favorezca la defecación, son algunos de los hábitos recomendados para evitar el estreñimiento, un síntoma que padece casi 1 de cada 5 españoles, y que afecta más a mujeres

y a *urbanitas*. Para prevenirlo y tratarlo, la Organización Mundial de Gastroenterología, con la ayuda de la Fundación Española del Aparato Digestivo, han editado una guía divulgativa para la población, con el objetivo de modificar los hábitos para el Día Mundial de la Salud Digestiva.

Cambiar hábitos para un buen tránsito intestinal

■ Isabel Gallardo Ponce

Una alimentación inadecuada combinada con sedentarismo, obesidad o no hacer caso a *la llamada* que indica que hay que defecar, son los factores de riesgo principales de sufrir estreñimiento. Una probabilidad que se incrementa si se combinan o si se añaden otras, como una edad avanzada, ser mujer, multipara, tener un bajo nivel educativo, polimedica-ción, padecer una depresión, tener movilidad limitada, o patologías crónicas. Para concienciar a la población de la necesidad de realizar sencillos cambios en los hábitos de vida, que mejoren y prevengan o modifiquen el estreñimiento, el Día Mundial de la Salud Digestiva, que se celebra el día 29, se dedica a esta sintomatología con el lema *Tómate tu tiempo, mueve tu intestino*.

Para conseguir que la sociedad modifique los estilos de vida que provocan el estreñimiento de cara a la celebración del Día Mundial, se ha editado la *Guía para Prevenir y Tratar el Estreñimiento*, dirigida a la población, en la que se ha adecuando el lenguaje científico para una mejor comprensión. Puede descargarse en la web www.saluddigestivo.es.

"El manual repasa las causas y expone el retrato robot del paciente estreñido en España, así como recomendaciones fáciles relativas a la dieta, a los hábitos y al ejercicio físico", ha explicado a DM Manuel Valenzuela, presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo. El perfil del paciente con estreñimiento es el de una persona activa que co-

Las cenas deben realizarse a una hora temprana para facilitar el vaciado del estómago y ser completas en fibra y líquidos

me fuera de casa, con sedentarismo y que no realiza las deposiciones cuando necesi-ta.

Recomendaciones

En cuanto a la dieta recomendada, se aconseja tomar un desayuno completo que incluya fibra dietética o insoluble, proteínas y líquidos abundantes: leche, agua y zumos. En la comida lo más correcto sería incluir una ensalada, un primer plato de cuchara, un segundo de tortilla, o pescado o carne a la plancha o hervido, y una fruta de postre. Las cenas deberían realizarse a una hora temprana y ser parecidos al desayuno en cuanto a composición. "Cuando hablamos de una cena temprana nos referimos a que es conveniente que sea antes de las ocho de la tarde. Si se cena más tarde de las 21 horas el estómago tarda mucho en vaciarse, más de 7 u 8 horas. Lo más conveniente para cenar serían unos cereales o unos copos, unas galletas con fibra, frutas con yogur... Y es importante no añadir grasas visibles porque retrasan aún más el vaciado del estómago", ha afirmado Miguel Bixquert, jefe del Servicio de Aparato Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova, y coordinador científico del Día Mundial de la

RETRATO ROBOT

El estreñimiento, un síntoma y no una enfermedad, es una de las causas más comunes de consulta en atención primaria y especializada. El retrato robot del paciente se ha definido a partir de una encuesta realizada con 1.500 personas en atención primaria en el año 2000.

- **Es el doble de frecuente en las mujeres.**
- **Come fuera de casa** con frecuencia y lo hace demasiado deprisa.
- **Bebe menos de 4 vasos de agua** al día.
- **Apenas come legumbres o leguminosas** ni platos de cuchara, y no suele tomar fruta.
- **Toma menos de 3 yogures a la semana.**
- **Hace poco ejercicio físico.** Es muy sedentario.
- **No practica ningún deporte.**
- **Suele no hacer caso a 'la llamada'.**

No tiene en cuenta o reprime las ganas de defecar hasta que regresa a casa, y entonces lo olvida, lo que provoca que pasen días sin realizar ninguna deposición.

- **Con doble frecuencia** que la población no estreñida, toma fármacos, sobre todo antihipertensivos (generalmente más de uno, incluyendo diuréticos), ansiolíticos o antidepresivos.
- **En pacientes mayores de 65 años es el doble de frecuente,** tanto en varones como en mujeres.

Salud Digestiva.

Según Valenzuela, "los cambios en la alimentación, beber muchos líquidos -cuatro vasos de agua al día como mínimo-, evitar algunos fármacos, y responder a la llamada del intestino serían las cosas más fácilmente modificables por la población". Estas medidas permiten, además, mantener un peso corporal normal. Bix-

quert ha añadido que hay que acostumbrar al cuerpo, al igual que se hace con otras actividades, a realizar las deposiciones en un horario determinado, siendo más conveniente tras una comida completa.

Valenzuela y Bixquert han hecho hincapié en la importancia de adoptar estas recomendaciones, y en consultar al médico de primaria si las

Medidas dietéticas, ejercicio, no fumar y evitar fármacos innecesarios son las medidas para evitar el estreñimiento



molestias persistiesen no cayendo nunca en la automedicación para ésta u otras dolencias, que pueden empeorar los síntomas del estreñimiento. "Muchos fármacos -antidepresivos, ansiolíticos, pastillas para dormir...- se toman sin indicación médica y tienen un efecto astringente y enlentecen el movimiento intestinal", ha apuntado Bixquert.

Valenzuela ha explicado que "también hay que llamar la atención sobre la

existencia del estreñimiento crónico como enfermedad tipificada, y que debe ser tratada por el médico. Además hay otras patologías, como los divertículos o el cáncer de colon -cuya evolución puede ser silente y manifestarse con sangre en heces o con alteraciones del tránsito intestinal-, que pueden curar con estreñimiento entre otros síntomas. El facultativo estudiará a fondo si existe un proceso detrás para prescribir un tratamiento específico". Bixquert ha añadido que "es raro que una enfermedad concreta produzca estreñimiento. Por ejemplo, podría hacerlo una diabetes descompensada porque produce una mayor pérdida de líquido".

Ejercicio físico

Todas estas medidas, bases de unos hábitos de vida saludables y correctos, deben combinarse con la práctica de ejercicio físico moderado y habitual para adoptar una vida dinámica y huir del sedentarismo a cualquier edad. Así, caminar, subir y bajar escaleras, bailar... y, en general, todos los ejercicios que produzcan una tonificación de la musculatura abdominal y el suelo pélvico son aconsejables. Por ello, la guía recomienda el pilates, ya que ayuda a irrigar los intestinos y a que las fascias los traccionen, de forma que se mejora la circulación interior y el movimiento, estimulando el funcionamiento de los intestinos y favoreciendo los movimientos peristálticos intestinales.

DATOS ESENCIALES PARA COMBATIR Y COMPRENDER EL ESTREÑIMIENTO



- Afecta al 12-20 por ciento de la población española, en una proporción similar al resto de Europa y es un síntoma más *urbanita*.
- El estreñimiento aparece si se producen menos de tres deposiciones semanales, siendo las heces escasas, duras, secas y difíciles de expulsar, asociadas a una falta de necesidad de defecar.
- En las sociedades occidentales los límites normales de la frecuencia deposicional oscilan entre tres al día

- como máximo y tres semanales como mínimo.
- Reprimir el deseo consciente de la defecación de forma frecuente o continua (*negligencia de la llamada*) acaba por causar estreñimiento crónico.
- Una dieta inadecuada, la falta de ejercicio físico diario, la obesidad y la toma crónica de ciertos fármacos, que enlentecen el tránsito intestinal, favorecen su aparición.
- No desarrollar en la infancia el aprendizaje de los pasos y

- mecanismos de la fase voluntaria de la defecación favorece el estreñimiento en el adolescente y el adulto.
- Cerca del 50 por ciento de pacientes consultan tras seis meses de síntomas. Se debe consultar si el estreñimiento es reciente, hay dolor de vientre, pérdida de peso o sangrado en heces; y si es crónico y afecta la calidad de vida.
- Cuando dura más de tres meses se habla de estreñimiento crónico habitual o mantenido.