



recomendar



imprimir



descargar en PDF



favorito

Categorías [Nutrición](#) - [Salud](#) - [Mujeres](#) - [Hombres](#) - [Todos los públicos](#)

Palabras clave [estreñimiento](#) - [día mundial salud digestiva](#)

Vota

Resultado

(0 votos)

Día Mundial de la Salud Digestiva

Casi uno de cada cinco españoles padece estreñimiento

26/04/2012

En España se calcula que el estreñimiento afecta a entre un 12-20% de la población, más en la

General

Enfermedades

Medicamentos

[Búsqueda avanzada](#)

ciudad que en el campo, siendo el doble de frecuente en las mujeres que en los hombres; y supone el 20% del total de las consultas sobre temas digestivos en Atención Primaria.

Consciente de esta realidad, la Fundación Española del Aparato Digestivo, encargada de promover en nuestro país la campaña de salud pública impulsada por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO) con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva que este año se centra entre otros temas en la prevención y abordaje del estreñimiento, ha presentado hoy la primera "Guía para Prevenir y Tratar el Estreñimiento" dirigida a la población general y los pacientes (que se puede descargar a través de www.saludigestiva.es), dentro de la campaña "Tómate tu tiempo, mueve tu intestino" con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva y que cuenta con el auspicio de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y la colaboración de Shire, All-Bran de Kellogg's, Pilates Body Evolution y dASSA bASSA.

"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 centrarán especialmente en la prevención y tratamiento del estreñimiento porque es un síntoma que afecta y preocupa por su amplia repercusión entre los españoles", explica el doctor Manuel Valenzuela, Presidente de la FEAD, gastroenterólogo y profesor de Medicina de la Univ. de Granada.

Guía para la Prevención y Tratamiento del Estreñimiento

El estreñimiento es un síntoma muy común entre la población española, principalmente la femenina, que puede llegar a ser grave y afectar significativamente a la calidad de vida de quien lo sufre. Según la Guía para la Prevención y Tratamiento del Estreñimiento, se habla de estreñimiento cuando hay menos de tres deposiciones semanales, siendo las heces escasas, duras y secas, asociadas a una falta de deseo o necesidad de defecar.

Por su parte, el Dr. Miguel Bixquert, uno de los autores de la guía, afirma que "el estreñimiento 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, además de no recurrir nunca a la automedicación; muchos pacientes lo sufren en silencio y tienden a automedicarse". Además, comenta este experto, "es importante tener en cuenta que el estreñimiento y su control debe realizarse de forma individualizada, ya que no existen parámetros que determinen la 'defecación normal' y depende del sexo, edad, personalidad y cultura".

En la guía se recoge también el retrato robot de la persona con estreñimiento, cuyo perfil describe a una mujer, - con doble frecuencia que los hombres-, que come fuera de casa frecuentemente, bebe menos de 4 vasos de agua al día, apenas come legumbres y fibra y no suele tomar fruta; toma menos de 3 yogures por semana; hace poco ejercicio y no suele atender a la llamada para ir al baño; además, con doble frecuencia que la población no estreñida, toma fármacos antihipertensivos, ansiolíticos o antidepresivos. Por último, también es más frecuente en mayores de 65 años.

Según el doctor Bixquert "la toma exagerada y redundante de medicamentos es una de las principales causas del estreñimiento así, por ejemplo, es significativo que entre los diez medicamentos que más se toman en España se encuentran los ansiolíticos (2º) y los antidepresivos (3º)".

Recomendaciones higiénico-dietéticas y ejercicio

Como medidas sanitarias generales para prevenir y combatir el estreñimiento los expertos destacan en la Guía que es importante buscar un horario adecuado para la evacuación, no reprimir de forma continuada las ganas de ir al WC, intentar una postura facilitadora sentados en la taza del WC, por ejemplo acucillado, y tomarse su tiempo. Teniendo presente que no es un problema si no se va al baño todos los días (en las sociedades occidentales los límites normales de la frecuencia deposicional oscilan entre las 3 deposiciones/día como máximo

Usuario:

Contraseña:

[¡Quiero registrarme como usuario!](#)

[He perdido mi contraseña](#)

Actualmente no hay encuestas activas

y las 3 semanales como mínimo).

Con respecto a las medidas higiénico-dietéticas, el doctor Valenzuela "a la hora de corregir el estreñimiento destaca la importancia de adoptar hábitos alimentarios saludables, que ayudan además a controlar el peso, como la ingesta diaria de fibra en sus múltiples formas (cereales ricos en fibra, frutas, verduras, hortalizas o legumbres), reducir el consumo de grasas animales y de platos procesados y embutidos, o aumentar el consumo de líquidos (sobre todo agua); y otros como dejar de fumar y realizar algún tipo de ejercicio físico, no menos importante".

Por su parte, Darío Barrio, cocinero saluigestivo del restaurante dASSA bASSA, ha explicado cómo introducir la fibra en nuestra alimentación diaria y ha hecho hincapié "en la importancia de encontrar formas atractivas de incorporar alimentos ricos en fibra con buen sabor en la dieta".

En España el consumo de fibra es deficitario: se consumen unos 16 g/día, mientras la recomendación está entre 25-30 gramos diarios. "Es importante aumentar el consumo diario de fibra, especialmente de aquella que puede tener un efecto beneficioso sobre el tránsito intestinal, como la del salvado de trigo, según ha reconocido recientemente la EFSA", puntualiza el Dr. Valenzuela.

Por último y dado que el ejercicio juega un papel fundamental como complemento a estas medidas, la FEAD ha impulsado como primera acción dirigida a la población general, la difusión y distribución de la Guía a través de los Estudios de Pilates Body Evolution. Según Marta Sancho, fisioterapeuta experta en Pilates, "la práctica del Pilates es una disciplina con un gran beneficio para nuestra salud en general y en particular resulta beneficiosa frente al estreñimiento ya que facilita los movimientos peristálticos del intestino y favorece el tránsito intestinal".

Tratamiento médico del estreñimiento

El tratamiento del estreñimiento suele abordarse de forma escalonada y se inicia con medidas higiénico-dietéticas y de estilo de vida. Cuando estas no son suficientes porque no mejoran la calidad de vida (después de un tiempo prudencial de entre 4-6 semanas continuadas), la recomendación es acudir al médico de cabecera para que evalúe las necesidades concretas del paciente. Cuando los tratamientos con laxantes tradicionales no consiguen un alivio adecuado, el especialista podrá recurrir a otras opciones terapéuticas novedosas, como los procinéticos.

Según el doctor Bixquert "en cerca del 50% de los pacientes que consultan por estreñimiento, éste ya dura más de seis meses. Y hay dos circunstancias que hacen acudir al médico: si es reciente y hay dolor de vientre, adelgazamiento o sangrado con las heces; y si es crónico y el paciente ve afectada su calidad de vida." En cualquier caso, reitera el experto, "en el estreñimiento es importante tener en cuenta que no se debe recurrir a la automedicación; y en todo caso, consultar siempre y en todo momento con el médico de cabecera.

Este documento ha sido visitado 47 veces



Otros documentos relacionados

1. [El intestino irritable afecta al 10% de la población española](#)(100%) **NOTICIA**
2. [Una cuarta parte de los españoles padece estreñimiento](#)(92%) **NOTICIA**
3. [Enfermedades y viajes. La precaución, el equipaje más seguro](#).(86%) **ARTICULO**
4. [ESTREÑIMIENTO. Tu ayuda natural](#)(83%) **ARTICULO**
5. [El estreñimiento infantil, fuertemente hereditario](#).(25%) **ARTICULO**

