



## Deportes

17:31:02 :: Fútbol sala/Primera - (Previa) El Azkar quiere cerrar su salvación y complicar el "play-off" de Carnicer

17:31:02 :: Hokey hierba/Londres - Los organizadores defienden la superficie del recinto olímpico

17:31:02 :: Fórmula 1 - Los dueños del circuito de Silverstone reabren negociaciones para encontrar un inversor

17:11:03 :: Fútbol/Europa League - Diego: "Es una motivación personal el irme con un título"


17:11:03 :: Vela/Londres - Javier Hernández (Laser Standard) buscará cumplir los mínimos de calidad en el Mundial de Boltenhagen

## Entradas recientes

- El municipio acoge desde mañana un campamento napoleónico y una mercado del siglo XIX
- Admitida a trámite una solicitud de concurso necesario para José María Ruiz-Mateos S.A.
- El Congreso alarga hasta 2030 el plazo para pagar los programas especiales de armamento más costosos
- Mas defiende acompañar los recortes para que la "mayoría social" los entienda
- Botín presenta este sábado la memoria anual de la Fundación Botín y las líneas de acción



## Cantabria

 El municipio acoge desde mañana un campamento napoleónico y una mercado del siglo XIX

03 mayo 2012 4:11 PM | Sin Comentarios

CAMARGO, 3 El municipio de Camargo acogerá desde este viernes, 4 de mayo, un campamento napoleónico y un mercado del siglo XIX, dentro de los

## El estreñimiento supone el 20% de las consultas de aparato digestivo en Atención Primaria

POR CRÓNICA DE CANTABRIA - 27/04/2012



El estreñimiento, que se calcula que afecta a casi uno de cada cinco españoles, supone el 20 por ciento de las consultas de aparato digestivo en Atención Primaria, por lo que la Fundación Española del Aparato Digestivo ha presentado este jueves la primera Guía para Prevenir y Tratar el Estreñimiento.

"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", ha explicado el presidente de la FEAD, el doctor Manuel Valenzuela.

Dicha guía, que puede descargarse en la web [www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es), versa sobre cómo prevenir el estreñimiento, que afecta principalmente a la población femenina, y que puede llegar a ser grave y afectar a la calidad de vida de quien lo sufre.

Según el manual, 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. No obstante, el estreñimiento se puede prevenir y controlar con una alimentación "adecuada" y "saludable" que incluya fibra, verduras y fruta, ha señalado uno de los autores de la publicación Miguel Bixquert.

En la guía también se aconseja 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. "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", ha argumentado Bixquert.

En general, el perfil de una persona con estreñimiento es el de una mujer, que come fuera de casa frecuentemente, bebe menos de cuatro vasos de agua al día, apenas come legumbres y fibra, no suele tomar fruta, toma menos de 3 yogures por semana y hace poco ejercicio.

En el caso concreto del consumo de fibra, las cifras demuestran que es deficitario, puesto que se ingiere unos 16 gramos diarios mientras que la recomendación está entre 25-30. "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", ha puntualizado Valenzuela.

Por último, la fisioterapeuta Marta Sancho resalta que la práctica del Pilates es una disciplina con un "gran beneficio" para la salud en general y para el estreñimiento en particular, "ya que facilita los movimientos peristálticos del intestino y favorece el tránsito intestinal".

[Print PDF](#)



Parlamento de Cantabria

## Opinión

No hay entradas por el momento. Vuelve más tarde.

## Hemeroteca

Cantabria. Un número de nuevas a su alcance.

## Última hora

Otra subasta de liquidez para entidades financieras

17:31:02 :: Una carrera de una o dos horas a la semana aumenta hasta seis años la esperanza de vida

## Economía



Admitida a trámite una solicitud de concurso necesario para José María Ruiz-Mateos S.A.

03 mayo 2012 4:11 PM | Sin Comentarios

El Juzgado de lo Mercantil número 11 de Madrid ha admitido a trámite una solicitud de declaración de concurso necesario de acreedores para la sociedad José María Ruiz-Mateos S.A., firma.....

[LEER MÁS](#)



Gullón redujo un 29% su beneficio en 2011, hasta 14,9 millones, por el alza de las materias primas

03 mayo 2012 3:41 PM | Sin Comentarios

AGUILAR DE CAMPOO (PALENCIA), 3 Galletas Gullón obtuvo un beneficio neto de 14,9 millones de euros en 2011, lo que supone un descenso del 29% respecto al ejercicio precedente, debido...

[LEER MÁS](#)