

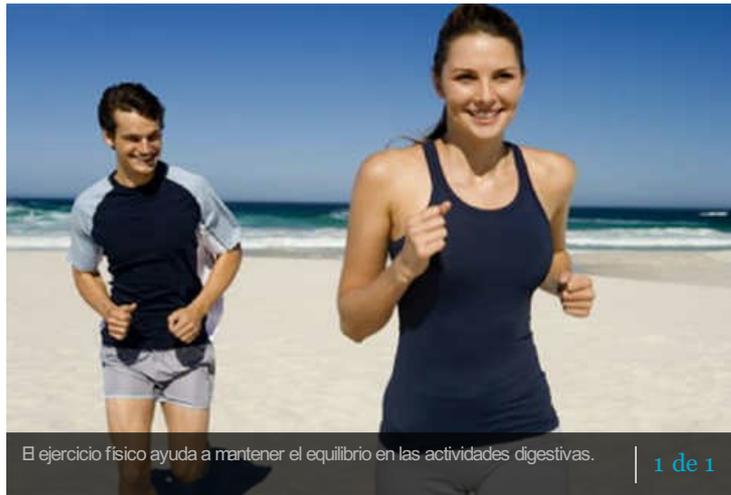
Descubra el nuevo sabor en **McDonald's** **CLICK AQUÍ**

28/04/12 - 09:49 SALUD

Dieta y ejercicio reducen la aparición de estreñimiento

Expertos de la Organización Mundial de Gastroenterología, afirman que el estreñimiento es un síntoma y no una enfermedad, que genera el 20 por ciento de las consultas de atención primaria.

[Twitter](#) 2 +1 0 Me gusta



El ejercicio físico ayuda a mantener el equilibrio en las actividades digestivas. 1 de 1

POR REDACCIÓN VIDA

En el Día Mundial de la Salud Digestiva, realizado el pasado 26 de abril, los médicos y gastroenterólogos afirman que los buenos hábitos podrían erradicar los problemas como el estreñimiento.

Los galenos establecen que los principales factores de riesgo que hacen que una persona padezca estreñimiento son: dietas y alimentación incorrecta, falta de ejercicio y resistirse a ir al baño cuando surge la necesidad.

De una forma más amplia, los expertos explican que se deben cambiar los hábitos de alimentación, ya que las personas, normalmente, beben

Herramientas

- imprimir achicar
- enviar agrandar
- comentar compartir

Tags

ejercicio, dietas, estreñimiento, guatemala

ENVÍA HASTA \$2,999 POR SÓLO \$4.99

Pagando con una cuenta de cheques.

último momento

Nacional Internacional Deportes

- 00:00 Imparten charlas sobre ecología
- 00:00 Realizan festival para la mujer
- 00:00 "Cambiaremos la cara a Zacapa"
- 00:00 Adversan asignación
- 00:00 Incumplen medidas sanitarias
- 00:00 Se incrementan ventas en viveros
- 00:00 Nacidos en EE. UU. viven en pobreza
- 22:07 Fariñas enfrenta audiencia por narcotráfico y lavado de dinero
- 20:29 Ataque armado en bus de Boca del Monte deja tres heridos
- 19:38 Matan a hombre que limpiaba vehiculos en

Descubre cómo te podemos ayudar con nuestras opciones de préstamo hipotecario

Averigua aquí

© 2012 Wells Fargo Bank, N.A. Todos los derechos reservados. Miembro FDIC. NMLS ID 399801

las más leídas

de hoy de la semana del mes

- 29/04/12 Proyectos que contribuyen con los ...
- 29/04/12 Matan a hombre que limpiaba ...
- 29/04/12 Campaña Tengo algo que dar cumple ...
- 00:59 El proyecto
- 29/04/12 Manchester City-Manchester United: ...
- 29/04/12 Dos personas mueren en accidente de ...
- 29/04/12 Activistas marchan a favor de los ...
- 29/04/12 Cremas son primeros, rojos cuartos ...
- 29/04/12 Accidente cerca de zoológico en ...
- 29/04/12 El Real Madrid gana al Sevilla ...

poco líquidos, desayunan mal, no consumen legumbres, frutas, yogures y fibra.

Con respecto al ejercicio, los expertos explican que no se trata de invertir varias horas en el gimnasio, sino de evitar el sedentarismo y que el cuerpo se mantenga activo durante las actividades de cada día.

Algunas actividades como caminar, evitar usar el carro para realizar mandados, bajarse de la camioneta dos paradas antes de llegar al destino, montar en bicicleta, o bailar, podrían mejorar la condición digestiva del ser humano.



[Pregunte Médico Online](#)

5 Médicos están en línea. Pregunte y obtenga su respuesta ya!

[Medicina](#), [JustAnswers](#) / [Tratamiento](#)

Escriba su comentario

Debe [registrarse](#) o iniciar sesión para poder comentar.

Más noticias de Salud

27/04/2012 **SALUD** - La migraña puede prevenirse con tratamientos específicos

27/04/2012 **SALUD** - La comunicación intrapersonal aumenta la inteligencia

27/04/2012 **SALUD** - Diversión en videojuegos como tratamiento para la depresión

28/04/2012 **SALUD** - Zumba para el cuerpo

27/04/2012 **SALUD** - El parásito de la malaria se hace resistente a los tratamientos

