

## Dos de cada diez consultas sobre temas digestivos tienen su razón de ser en el estreñimiento

Atrás

Con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva, la Fundación Española del Aparato Digestivo ha incidido en la prevención de esta patología, que afecta a más del 12% de la población

REDACCIÓN EM 27.04.2012



En España se calcula que el estreñimiento afecta a entre un 12-20% de la población, más en la 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 (Fead), 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 [aquí](#)), 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 Universidad de Granada.

### Guía para la prevención y tratamiento

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 doctor 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 cuatro vasos



PUBLICIDAD



### EDICIONES AUTONÓMICAS

#### Andalucía

- La Diputación renueva la prestación de Dependencia a 1.750 beneficiarios por 12,5 millones de y aprueba 220.000 euros en ayudas para 336 familias necesitadas
- Semergen-Andalucía firma un convenio de colaboración con el Servicio Andaluz de Salud
- Las ayudas a ayuntamientos en políticas sociales superarán los 2,1 millones de euros en 2012

#### Castilla y León

- Satse convoca nuevas huelvas entre los profesionales

#### de enfermería

- El jurado falla los premios del VII Certamen de Literatura para mayores de 50 años
- Alzheimer León abre la convocatoria de la II Edición de los Premios Mano Amiga

#### Euskadi

- Buenos Aires acoge una exposición conmemorativa del 75 aniversario del bombardeo de Gernika
- Tráfico inicia una campaña para concienciar sobre los riesgos de algunos fármacos en la conducción
- La Diputación de Bizkaia se interesa por experiencias europeas en el ámbito del envejecimiento activo

#### Galicia

- Aumentan las quejas de los gallegos referentes a los derechos sociales
- Los vigueses cuentan con monitores en los parques biosaludables
- Cuatro líneas maestras dirigirán el plan para la dinamización demográfica

### DESCARGA LA INNOVADORA GUÍA



### LA ATENCIÓN GERONTOLÓGICA CENTRADA EN LA PERSONA

Una guía para responsables institucionales, empresarios del sector, movimiento asociativo y profesionales de centros y servicios de atención a personas mayores

de agua al día, apenas come legumbres y fibra y no suele tomar fruta; toma menos de tres 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 y las tres 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 saludigestivo 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”.

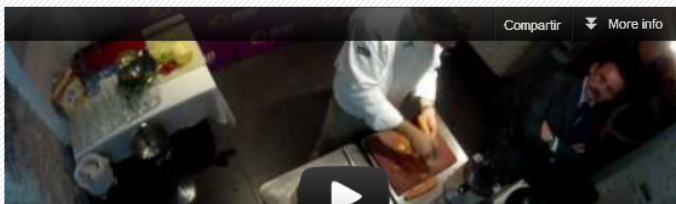
En España el consumo de fibra es deficitario: se consumen unos 16 g/día, mientras la recomendación está entre 25-30 gramos diarios. “Es importante aumentar el consumo diario de fibra, especialmente de aquella que puede tener un efecto beneficioso sobre el tránsito intestinal, como la del salvado de trigo,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

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 cuatro y seis 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”.



PUBLICIDAD

#### BREVES

- La capital santanderina da un paso más para la construcción del nuevo Centro Cívico de Cazoña
- En marcha la IX edición del Premio Edad&Vida
- Santander acoge el XI Congreso Nacional de Lupus
- Bienestar Social y Familia expone los objetivos del programa Ómnia en Lleida
- El Hospital Mancha Centro participa de nuevo en el Congreso de la Sociedad Americana de Catarata
- La mitad de los pacientes con riesgo cardiovascular no están bien controlados
- Profesionales sanitarios del sector privado se forman en técnicas antienviejimiento
- El Gobierno vasco llevará al Constitucional los recortes en sanidad y educación
- Ceuta renueva acuerdos para la atención a mayores y enfermos psíquicos y para mantener el servicio de teleasistencia
- La Diputación de Barcelona pone en marcha una nueva web para favorecer la calidad de vida de los mayores



1.- ¿Has sido testigo o partícipe de alguna noticia?

2.- Para enviarnos tus comentarios, puedes hacerlo a través de Internet.

3.- Tu noticia aparecerá publicada en esta sección.