



- CHANCE
- LATAM
- EPSOCIAL
- MOTOR
- TURISMO
- PORTAL TIC
- .CAT

# europapress.es

Lunes, 28 de mayo 2012

últimas noticias

- NACIONAL
- INTERNACIONAL
- ECONOMÍA
- DEPORTES
- TV
- CULTURA
- SOCIEDAD
- SALUD | COMU

- SALUD**
- Política Sanitaria
- Salud y Bienestar
- Farmacia
- Investigación
- Asistencia
- Blogs

entre los 19  
un centro  
tar

Rajoy: "No se puede  
dejar quebrar a ninguna  
entidad porque caería  
España"

populares

España  
que di:  
sol

## PRESENTAN UNA GUÍA PARA SU PREVENCIÓN

# El estreñimiento afecta al doble de mujeres que hombres

- Directorio [Dia Mundial Salud Digestiva](#) [Fundación Española Aparato Digestivo](#) [Pilates](#)  
[Shire All Bran Kellogg](#)

Deja tu comentario

Imprimir Enviar

COMPARTE ESTA NOTICIA

17

enviar

menear

tuenti

0



Foto: EUROPA PRESS

MADRID, 28 May. (EUROPA PRESS) -

El estreñimiento afecta a entre un 12 y 20 por ciento de la población, siendo el doble de frecuente en las mujeres que en los hombres, y supone el 20 por ciento del total de las consultas

sobre temas digestivos en Atención Primaria, según la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD), quien ha publicado la primera guía para prevenir y tratar el estreñimiento con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva, que tiene lugar este martes.

"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 centraran especialmente en la prevención y tratamiento del estreñimiento porque es un síntoma que afecta y preocupa por su amplia repercusión entre los españoles", ha señalado el presidente de la FEAD, el doctor Manuel Valenzuela.

Anuncios Google

**Country Hotel Mallorca**

Probably the Prettiest Rural hotel in Mallorca  
[www.santblai.com](http://www.santblai.com)

**En la Medina de Chaouen**

Alquilo casa, recien restaurada. Con patio, hamman, y maravillosas vistas  
[www.casaenchouen...](http://www.casaenchouen...)

**Transporte de pasajeros**

En Tenerife, Islas Canarias, España  
 Autobuses, microbuses (adaptados)  
[www.mendozabus.es](http://www.mendozabus.es)

**jaimas alquiler y venta**

Jaimas arabes. Atrezzo. Decoracion La experiencia nos avala.  
[www.mabrouka.com](http://www.mabrouka.com)

De esta manera, el manual, que cuenta con el auspicio de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD), la colaboración de Shire y All-Bran de Kellogg.s, puede descargarse gratuitamente en la web de la FEAD ('[www.saludigestivo.es](http://www.saludigestivo.es)').

El estreñimiento se produce, según esta guía, cuando hay menos de tres deposiciones semanales, siendo las heces escasas, duras y secas. No obstante, "se puede prevenir y controlar con medidas higienico-dieteticas 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 causa estreñimiento", ha asegurado uno de los autores del manual Miguel Bixquert.

La guía recoge también pautas, como buscar un horario adecuado para la evacuación, no reprimir de forma continuada las ganas de ir al baño y tomarse su tiempo. Además de reducir el consumo de grasas animales y embutidos; aumentar el consumo de líquidos, dejar de fumar y realizar algún tipo de ejercicio físico.

En este sentido, el manual incluye un apartado destinado a ejercicios de Pilates, como uno de los hábitos saludigestivos recomendables. "La practica del Pilates (...) resulta beneficiosa frente al estreñimiento ya que facilita los movimientos peristalticos del intestino y favorece el transito intestinal", ha concretado Marta Sancho, fisioterapeuta experta en Pilates.

**Cheap Deals**

Sign Up At LivingSocial For 50-70% Off Daily Deals On Shops & More!  
[www.LivingSocial.com](http://www.LivingSocial.com)

Anuncios Google

**VÍDEOS DESTACADOS**