

PACIENTES

## El estreñimiento afecta al doble de mujeres que hombres

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.

Like 7 Twit +1 0 Pinit - 0



El estreñimiento afecta al doble de mujeres que hombres

29 Mayo 12 - Madrid - Ep

di **Doble clic** sobre cualquier palabra para ver significado

"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 centraron 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.

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').

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-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", 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 saludables recomendables. "La practica del Pilates (...) resulta beneficiosa frente al estreñimiento ya que facilita los movimientos peristálticos del intestino y favorece el tránsito intestinal", ha concretado Marta Sancho, fisioterapeuta experta en Pilates.

Like 7 Twit +1 0 Pinit - 0



### A Tu Salud Multimedia



#### Los más vistos

#### Videoteca



El «celiaco» enmascarado



Científicos españoles hallan la molécula responsable de propagar el VIH



Vello de las piernas para evitar la calvicie

1 2 3 4



### Noticias más vistas

1. Para los analfabetos; por Alfonso Ussía
2. Pedro y el lobo: un niño a punto de morir porque Urgencias no le creyó
3. Demasiado «Photoshop»: así arruinó un artista callejero una campaña publicitaria
4. Suecia ya ha ganado
5. Jorge Verstrynge, el burgués okupa
6. Un buen minuto; por Alfonso Ussía
7. Eva Longoria rompe con Banderas; por Jesús Mariñas
8. La «falsa» boda de Alejandro Sanz; por Jesús

**Dieta para Bajar de Peso**  
Conoce la Mejor Dieta Para Ti. ¡Únete y Sigue la Guía de 10 Días!  
MamasLatinas.com

**Mariñas**

- 9. **Tragedia en Qatar / «Fallaron las alarmas y la evacuación»**
- 10. **La colonia de Gibraltar; por César Vidal**

POR FECHA

MEJOR VALORADOS

**Comentarios**

¿Quieres comentar? [Entra](#) o [Regístrate](#)

**Escribe tu comentario**

Aún no eres usuario [Regístrate ahora](#)

**Introduce tus datos de usuario**

Login:

Contraseña:

[¿Has olvidado tu contraseña?](#)

Recordarme en este ordenador

**Enviar**



**Noticias Destacadas del Día**

- **Fumar puede adelantar la degeneración macular hasta cinco años**
- **El estreñimiento afecta al doble de mujeres que hombres**
- **El «celiaco» enmascarado**
- **«Los fármacos evitan crisis, pero no curan»**
- **La aceptación del genérico**

**Auxilio.TV**

El canal por Internet del Hospital Auxilio Mutuo.  
[Auxilio.TV](#)

**¿Problemas Para Concebir?**

Top Specialists. Financing. Great Success Rates. Call Us Today!  
[www.AttainIVF.com](#)

**Alcachofa ORIGINAL en USA**

Ampolletas GN+Vida en Venta 20-50%! Te, Capsulas y Mas al Mejor Precio  
[www.mialcachofivida.com/Ampolletas](#)

Anuncios Google

**LA RAZÓN.es**

**Clairol Natural Instincts** Un Tinte que Hace que Tu Cabello Se Vea Saludable. Usa Tu Instinto! [Clairol.com/español](#)

**Videos Mujeres Hermosas** Find more sources/options for what you are looking for [www.webcrawler.com](#)

**Cupones de Kellogg's™** Cupones exclusivas en Kelloggs.com/espanol. ¡Gratis! [www.kelloggs.com/espanol](#)

Anuncios Google

**Servicios**

<a href="#">Tarifas Publicitarias</a>	<a href="#">Páginas Amarillas</a>	<a href="#">Restaurantes Hoy</a>	<a href="#">Callejero</a>	<a href="#">Cursos</a>
<a href="#">Hoteles</a>	<a href="#">Clasificados</a>	<a href="#">Bolsa</a>	<a href="#">Hemeroteca</a>	<a href="#">Promociones</a>
<a href="#">Páginas Blancas</a>	<a href="#">La tienda On line</a>	<a href="#">Programación TV</a>	<a href="#">Estrenos de cine</a>	<a href="#">Electrónica Madrid-Hifi</a>
<a href="#">Tiempo.com</a>	<a href="#">El Rincón Tecnológico</a>			