

Share New

Tweet 0

Share 0

Y!buzz 0

Digg 0

Meneame 0

Live 0

MySpace 0

Email 0

MALLORCA DIARIO » NOTICIAS »

SALUD | EDITADA UNA GUÍA

El estreñimiento afecta al doble de mujeres que hombres

Por: mallorcardiario.com el 28 May 2012 | 1 Comentario

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**.

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 práctica 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.



Ticket TV Ofertas y descuentos en Mallorca del **70% Dto.**

40% Dto. Puesta a punto + mantenimiento, para tu piscina Precio 80€ **48€**

AHORA EN PORTADA



Llegó la hora de Pastor

El Partido Popular votará hoy en contra de las dos enmiendas a la totalidad presentadas por la oposición a la...

Los impagos en las compras a plazos aumentan un 5,9% en abril

El número de efectos de comercio comprados a plazos y devueltos por impago de familias y empresas en Baleares...

El beso de Xisca

Como si de los mismísimos Carbonillas se tratara, el tenista mallorquín se ha lanzado a las gradas para celebrar...

LO MÁS...