

Últimas Noticias

APARATO DIGESTIVO

★ Guardar en Mis Documentos

## El estreñimiento supone el 20% de las consultas de aparato digestivo en atención primaria

JANO.es - 26 Abril 2012 18:17

Vota ☆☆☆☆☆ Resultado ★★★★★ 1 voto

Comentarios - 0

*Según la Fundación Española del Aparato Digestivo, el perfil de una persona con estreñimiento es el de una mujer que come fuera de casa frecuentemente, bebe menos de cuatro vasos de agua al día, y apenas come legumbres y fibra.*



El perfil de una persona con estreñimiento es el de una mujer que apenas come legumbres y fibra, no suele tomar fruta, toma menos de 3 yogures por semana y hace poco ejercicio.

El estreñimiento, que se calcula que afecta a casi uno de cada cinco españoles, supone el 20% de las consultas de aparato digestivo en Atención Primaria, por lo que la Fundación Española del Aparato Digestivo ha presentado este jueves la primera *Guía para Prevenir y Tratar el Estreñimiento*.

"Con motivo del Día Mundial de la Salud Digestiva [el próximo 29 de mayo] 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", ha explicado el presidente de la FEAD, el doctor Manuel Valenzuela.

Dicha guía, que puede descargarse en la web 'www.saludigestiva.es', versa sobre cómo prevenir el estreñimiento, que afecta principalmente a la población femenina, y que puede llegar a ser grave y afectar a la calidad de vida de quien lo sufre.

Según el manual, 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. No obstante, el estreñimiento se puede prevenir y controlar con una alimentación "adecuada" y "saludable" que incluya fibra, verduras y fruta, ha señalado uno de los autores de la publicación Miguel Bixquert.

La información médica más relevante.

¡Suscríbete!

Para no perderse

- ENTRE LÍNEAS: Cuando la presión laboral desemboca en el suicidio
- ENTRE LÍNEAS: Un nuevo volumen de medicina de los seguros
- ENTRE LÍNEAS: La plataforma forumclinic inaugura un apartado sobre sida
- ENTRE LÍNEAS: Electroencefalografías a partir de casos clínicos

Publicidad

### Open PDF

Last update: 3/1/2012  
License: Free  
OS: Windows 7/Vista/XP/2000/NT  
Uninstaller included

Download

una alimentación "adecuada" y "saludable" que incluya fibra, verduras y fruta, ha señalado uno de los autores de la publicación Miguel Bixquert.

En la guía también se aconseja 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. "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", ha argumentado Bixquert.

En general, el perfil de una persona con estreñimiento es el de una mujer, que come fuera de casa frecuentemente, bebe menos de cuatro vasos de agua al día, apenas come legumbres y fibra, no suele tomar fruta, toma menos de 3 yogures por semana y hace poco ejercicio.

En el caso concreto del consumo de fibra, las cifras demuestran que es deficitario, puesto que se ingiere unos 16 gramos diarios mientras que la recomendación está entre 25-30. "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", ha puntualizado Valenzuela.

Por último, la fisioterapeuta Marta Sancho resalta que la práctica del Pilates es una disciplina con un "gran beneficio" para la salud en general y para el estreñimiento en particular, "ya que facilita los movimientos peristálticos del intestino y favorece el tránsito intestinal".

★ Guardar en Mis Documentos

✉ Enviar a un amigo

| Webs Relacionadas

Fundación Española del Aparato Digestivo

 Download

Últimas noticias

Lo más leído

[La UE aprueba la pasireotida como primera medicación en pacientes con enfermedad de Cushing](#)

ENDOCRINOLOGÍA

[Obtienen imágenes de cómo el útero 'agita' a los embriones para colocarlos adecuadamente](#)

GINECOLOGÍA

[Científicos españoles idean un juego 'on-line' para ayudar a diagnosticar la malaria](#)

INFORMÁTICA MÉDICA

[Desarrollan un programa de educación vial virtual para evitar accidentes en pacientes con daño cerebral](#)

REHABILITACIÓN

[La inyección de colagenasa en pacientes con contractura de Dupuytren reduce costes frente a la cirugía](#)

CONTRACTURA DE DUPUYTREN