

MedicinaTV » Noticias » El estreñimiento supone el 20% de las consultas de aparato digestivo en Atención Primaria

Por fecha Por enfermedad Por especialidad



27.04.2012

**El estreñimiento supone el 20% de las consultas de aparato digestivo en Atención Primaria**

+1 0 Recomendar 2

El estreñimiento, que se calcula que afecta a casi uno de cada cinco españoles, supone el 20 por ciento 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*.

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.

"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", ha explicado el presidente de la FEAD, el doctor Manuel Valenzuela.

Dicha guía, que puede descargarse en la web 'www.saludigestivo.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.

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".

Me gusta 1 person les gusta este.

Añadir Comentario

Escribir como ...

Mostrando 0 comentarios

Ordenar por: Los más populares  Suscríbete por e-mail Suscribirse por RSS

MedicinaTV.com no se hace responsable de las opiniones expresadas por los usuarios de esta web en sus comentarios, se reserva el derecho a publicar o eliminar los comentarios que considere oportunos.

PUBLICIDAD

**¿Embarazada?**  
¿Está considerando dar su hijo en adopción? Llame al 1-888-731-6601 [www.barkerfoundation.org](http://www.barkerfoundation.org)

**Médicos en línea Ahora**  
5 Médicos están Online Ahora. Pregunte y obtenga su respuesta ya! [Medicina.JustAnswer.es](http://Medicina.JustAnswer.es)

**Suave@ Keratin Infusion**  
Suaviza Tu Estilo Tan Bien Como Los Tratamientos de Queratina de Salón. [www.facebook.com/Suave](http://www.facebook.com/Suave)

**Remedios Colon Inflamado**  
Tratamiento natural contra Colon Irritable, mejora dolor y digestión [CodecoNutrilife.com](http://CodecoNutrilife.com)

Anuncios Google

Últimas noticias:

- Baleares.- El PSIB exige a Bauzá su comparecencia en el Parlament y la convocatoria urgente de una mesa de diálogo**

---

- Galicia.-Feijóo ve la activación del Innova Saúde como prueba de que las reformas "fortalecen" los servicios públicos**

---

- Rubalcaba afirma que un país no puede renunciar a su ciencia "a no ser que decida suicidarse"**

---

- La contaminación tiene una influencia "devastadora" en la aparición de alergias, según experto**

---

- Aborto.- El Gobierno de Aragón dice que se va a seguir atendiendo a las mujeres que quieran abortar**

[Ver más Noticias »](#)

PUBLICIDAD