



Ve instantaneamente tus programas favoritos de Univision.

hulu

Click Aquí ▶

10:09 | 30 de abril de 2012

tu zona personal | salir



Madrid hoy: 15° / 5°

laOtra

Onda Madrid

noticias

programas

deportes

a la carta

en directo

buscar

Portada

Madrid

Nacional

Internacional

Sociedad

Economía

Cultura

Deportes

Opinión

más temas

Informativos Telemadrid

Programación ▶

09:30 Buenos días Madrid

11:30 Cine

12:55 Alto y Claro

NOTICIAS > SOCIEDAD > NOTICIA

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

▶ Sé el primero en comentar

compártelo twitéalo enviar imprimir



(archivo)

sociedad | 27.04.2012 - 12:13 h

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'.

"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.

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.

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

También puede interesarte...

- Diez muertos y nueve heridos en las carreteras en lo que va de puente
- La mujer hallada muerta en Almería avisó de una agresión sexual
- La semana empieza con más lluvias en casi toda España
- Tirantes y pantalón corto por el anticiclón en Europa

Publicidad

DIRECTV Comercial
DIRECTV para Negocios Ofrece +75 Canales en Alta Definición. Cotiza!
www.directv.com/business

Los vídeos más recientes

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".

Más sobre: [aparato digestivo](#) | [estreñimiento](#) | [salud](#)

Redacción Telemadrid.es | redaccion.internet@telemadrid.es | [contactar con el redactor](#)

¿Quieres participar? [Escribe tu comentario](#)

Lo más visto

Lo más comentado

01. El INE confirma que la economía entró en recesión al caer el 0,3 %
02. 0-7: El Barcelona pospone con una goleada el alirón del Real Madrid
03. Diez muertos y nueve heridos en las carreteras en lo que va de puente
04. Las CCAA ultimán los planes de ajuste que les exige Hacienda
05. Sáenz de Santamaría, De Guindos y Schäuble analizan austeridad y crecimiento
06. 2-2.El colombiano Falcao recupera un punto para el Atlético en partido "loco"
07. Hacienda estudia crear un IBI para edificios singulares con actividad comercial
08. La mujer hallada muerta en Almería avisó de una agresión sexual

Publicidad



¡Suscríbete ahora!

50% DTO: 12 revistas + 8 DVD + Guía de viaje por solo 21€. Incluye gastos de envío.



Deco y el Arte de vivir

¡Ofertas especiales : AHORRA hasta un 70% en el mundo de la casa, decoración y diseño!



Curso Community Manager

Aprende a gestionar comunidades online a distancia y a tu ritmo
¡Encuentra trabajo ya!



Curso Community Manager

Aprende a gestionar comunidades online a distancia y a tu ritmo
¡Encuentra trabajo ya!

Ligatus

No te pierdas además...

[ver más Telemadrid](#)



Las recetas de MD

Vuelve a ver las mejores recetas que cada tarde aprendemos en Madrid Directo.



Escenario Madrid

Los mejores videos de la agenda cultural: estrenos, entrevistas, reportajes, recomendaciones...



Tus fotos

Mira las galerías con las mejores fotos de El Tiempo.

Publicidad

Nuevo BlackBerry® PlayBook™ OS 2.0
CON BLACKBERRY "BRIDGE", QUE TE PERMITE VER ARCHIVOS DEL TELEFONO INTELIGENTE EN EL TABLET Y USAR TU TELEFONO COMO CONTROL REMOTO.
[Ver información](#)
BlackBerry PlayBook.



¿Sugerencias? ¿Dudas? ¿Quejas? [Contacta con Telemadrid](#)



¿Echas en falta algo? Puedes solicitar un vídeo a Telemadrid

Telemadrid corporativo

[Corporativo](#) | [Prensa](#) | [Contacta con Telemadrid](#) | [Dirección](#) | [Historia](#) | [Premios y Menciones](#) | [Publicidad en Telemadrid](#) | [Registro de programas](#) | [Perfil del contratante](#)

La red de Telemadrid

[Madrileños por el mundo](#) | [Zona Champions](#) | [Crackovia TV](#) | [Embajadores](#) | [Salud al día](#) | [Telemadrid 7](#)