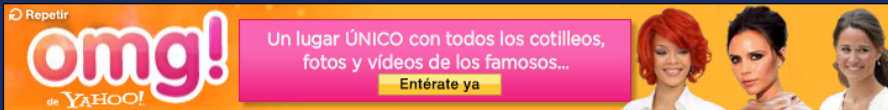


Repetir



Un lugar ÚNICO con todos los cotilleos, fotos y vídeos de los famosos...
Entérate ya

- PORTADA
 - ESPAÑA
 - POLÍTICA
 - MUNDO
 - SOCIEDAD
 - ECONOMÍA
 - DEPORTES
 - TECNOLOGÍA
 - CIENCIA
 - CULTURA
 - INSÓLITAS
 - BLOGS
- TITULARES VIDEO/AUDIO FOTOS MÁS POPULARES BLOGS EL TIEMPO LAS MÁS VOTADAS ELECCIONES FRANCIA ESPECIALES

Yahoo! Ahora con amigos

Descubre noticias, vídeos y mucho más en base a lo que tus amigos leen y ven. Publica tu propia actividad y mantén el control total.

Entra en Facebook

Buscar

Busca noticias

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

Casi 1 de cada 5 españoles sufre estreñimiento



Europa Press - vie, 27 abr 2012

- Recomendar
- Twitter 0
- Share
- Correo electrónico
- Imprimir

NOTICIAS PERSONALIZADAS

- España vuelve a la recesión tras caer el PIB un 0,3% en el primer trimestre
- Rajoy defiende los recortes y anuncia reformas "cada viernes"
- Miles de españoles rechazan en la calle los recortes
- Aguirre dice que si alguna queja tiene del Gobierno "es que no recorta lo suficiente"
- La OIT avisa sobre la "alarmante" crisis mundial de empleo

CONTENIDO RELACIONADO

MADRID, 27 (EUROPA PRESS)



Ver foto
El estreñimiento supone el 20% de las consultas de aparato digestivo en Atención ...

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.

PUBLICIDAD

Repetir



Un lugar ÚNICO con todos los cotilleos, fotos y vídeos de los famosos...
Entérate ya

HOY EN YAHOO!

1 - 8 de 20



Un inesperado remedio contra la obesidad





Mal momento para comprarse un ordenador



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".

 Seguir @YahooActualidad en Twitter, hazte fan en [Facebook](#)  Me gusta 16000



La cantante más sexy de la historia



¿El hotel más impresionante del mundo?



Siempre delgadas... ¿Cómo es posible?



Por qué Carmen Sevilla dejó la tele



Los momentos decisivos de una



Fernando Alonso todavía sigue