



El Día Mundial de la Salud Digestiva es una iniciativa promovida por la Organización Mundial de Gastroenterología (WGO) para conmemorar la fecha de su creación. En cada país, las campañas de apoyo son lideradas por las sociedades nacionales de aparato digestivo, teniendo como objetivo informar y concienciar a la población general en relación con enfermedades y síntomas digestivos frecuentes. Este año la campaña se centra, entre otros temas, en la prevención y tratamiento del estreñimiento.

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), encargada de promover en nuestro país la campaña de salud pública impulsada por la WGO, ha presentado la primera *Guía para Prevenir y Tratar el Estreñimiento*, dirigida a la población

general y los pacientes, que se enmarca dentro de la campaña "Tómate tu tiempo, mueve tu intestino" y cuenta con el aval de la WGO y la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD).

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 centrarán especialmente en la prevención y tratamiento del estreñimiento porque es un síntoma que afecta a uno de cada cinco españoles y que, en una gran parte de los casos, puede mejorarse con cambios simples en los hábitos de vida. Se calcula que en nuestro país el estreñimiento afecta a

entre un 12%-20% de la población, más en la ciudad que en el campo, siendo el doble de frecuente en las mujeres que en los hombres y aumentando su incidencia con la edad. En Atención Primaria el estreñimiento es causa de una de cada cinco consultas relacionadas con el aparato digestivo. Según los expertos de la FEAD, es necesario instaurar unos hábitos higiénico-dietéticos adecuados, ya desde la infancia y la juventud, para prevenir el estreñimiento: una alimentación e hidratación adecuadas, que incluye aumentar el consumo de fibra diaria, realizar ejercicio físico moderado a diario y no eludir la *llamada* de ir al WC, entre otras, son normas muy eficaces para evitar el estreñimiento. Realizamos una llamada para evitar la automedicación. El estreñimiento que no mejora con los cambios en los hábitos de vida

debe ser estudiado por el médico que, tras realizar las exploraciones pertinentes, decidirá cuál es el mejor tratamiento. La automedicación es un grave error que puede enmascarar enfermedades graves. Si quiere saber cómo puede mejorar el estreñimiento puede consultar nuestra guía. Esta iniciativa está teniendo una gran acogida entre la población general. De hecho, desde que lanzamos la campaña "Tómate tu tiempo, mueve tu intestino" hace un mes, hemos recibido más de 6.000 descargas de la guía a través de nuestra web: www.saludigestivo.es, una web con información científica, seria y fiable, que pretende ayudar a mejorar el bienestar y la salud digestiva". La guía se puede descargar gratuitamente a través de la web de la Fundación Española del Aparato Digestivo: www.saludigestivo.es.

En el día mundial de la salud digestiva

Manuel Valenzuela

Presidente de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)

