

Usa la línea de alto rendimiento para **HOMBRE**.
Para cabello hasta 100% libre de caspa*

*caspa visible, con uso regular

COMPRA AHORA en **Walmart.com**

Clasificados | 11870.com | Vivienda | Empleo | Coches | mujerhoy.com

Lunes, 30 abril 2012 | Hoy 3 | 13 | Mañana 5 | 15 | +

elcorreo.com



EL TIEMPO
Previsiones
Para los próximos días

Edición: Araba/Álava | Ir a Edición Bizkaia | Personalizar ▾ |

Iniciar sesión con | Regístrate

Portada Local Deportes Economía **Más Actualidad** Gente y TV Ocio Participa Blogs Servicios Hemeroteca

Política Mundo **Sociedad** Cultura Proyectos Álava Salud Tecnología e internet Final de ETA

elcorreo

Estás en: Araba/Álava - El Correo.com > Noticias Más Actualidad > Noticias Sociedad > **Estreñimiento: Diez consejos para que ir al baño no sea un infierno**

SALUD

Estreñimiento: Diez consejos para que ir al baño no sea un infierno

Aumentar el consumo de fibra, cenar pronto y dejar de fumar son algunas de las pautas que favorecen el tránsito intestinal

27.04.12 - 07:45 - CRISTINA GARRIDO | MADRID

0 Comentarios | 2 | 0 | Compartir | Recommend | 0

0 votos

El estreñimiento nos preocupa. No hay más que ver la cantidad de productos en el mercado que nos prometen ir al cuarto de baño sin problemas. Por no hablar de los anuncios de televisión. Muchos se quedaron sorprendidos al ver a la actriz Natalia Verbeke diciéndole a su váter que había vuelto para quedarse, pero también se vieron reflejados en la angustia de no poder ir al servicio y la felicidad que nos inunda cuando por fin lo conseguimos.

Las razones de esta dificultad para visitar el «trono», que afecta a uno de cada cinco españoles, especialmente a mujeres y mayores de 65 años, son: una inadecuada alimentación, con bajo consumo de fibra; desayunos flojos y cenas exageradas, comer deprisa, beber pocos líquidos, llevar una vida sedentaria, padecer sobrepeso y tomar determinados medicamentos (ansiolíticos, antidepresivos y antihipertensivos).

Tampoco ayuda que nos aguantemos las ganas porque llevamos prisa o creemos que no es el lugar adecuado, por ejemplo cuando recibimos «la llamada» en el trabajo. Si nos reprimimos habitualmente, el cuerpo dejará de avisarnos y el estreñimiento llamará a la puerta.

Pero no tenemos que obsesionarnos con ir al baño a diario. «El rango de normalidad está entre tres veces a la semana y tres veces al día», advierte Miguel Bixquert, jefe del Servicio de Digestivo del Hospital Arnau de Vilanova de Valencia y coautor de la primera guía para prevenir y tratar el estreñimiento de la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD). Solo debemos hablar de estreñimiento cuando visitamos el servicio menos de tres veces a la semana, nos exige un gran esfuerzo y las heces son escasas y duras.

Pautas para favorecer el tránsito

Para prevenir y tratar esa «falta de ganas», debemos seguir una serie de pautas diarias, que comienzan con un desayuno completo que aporte fibra (cereales ricos en salvado de trigo y frutas), proteínas (huevo, jamón, queso bajo en grasa o yogur), líquidos abundantes, leche, agua y zumos.

Muchas personas no desayunan porque no sienten hambre, pero esto tienen una razón: cenamos mucho y muy tarde. «El aparato digestivo no funciona igual todo el día. Durante la noche se retrasa el vaciamiento del estómago, lo que enlentece el tránsito intestinal.», explica el doctor Bixquert. Por tanto, la última comida del día debe ser ligera y hacerse temprano, no más tarde de las 21.00 horas.

En cuanto a la comida de mediodía, los expertos recomiendan ensaladas, verduras y legumbres de primero, y pescado o carne a la plancha o hervido, o una tortilla de segundo, pero siempre con una guarnición vegetal y fruta de postre.

El ejercicio físico diario moderado (caminar, utilizar las escaleras, bailar) es fundamental para favorecer el tránsito intestinal. También tomarnos nuestro tiempo para comer, beber más líquidos, reducir el consumo de alcohol, dulces, grasas animales y platos preparados, y dejar de fumar. Esto último puede que choque, porque la leyenda urbana dice que el tabaco ayuda a ir al servicio, pero no es cierto. Tampoco tienen ningún fundamento científico otros «remedios de la abuela» como beber aceite de oliva crudo o un vaso de agua caliente en ayunas.

Si el estreñimiento persiste a pesar de cumplir con todas las pautas anteriores, no recurras a los fármacos sin haber consultado antes con el médico.

Otra manera de tomar fibra



¿Embarazada?

¿Quiere dar su bebé en adopción?
Hablamos español 1-888-731-6601
www.barkerfoundation.org

Enjuague Bucal Crest

Obtén Protección contra la Placa y Gingivitis con Crest Pro Health!
www.crestprohealth.com/CuidadoBucal

Para Mi Madre

Find Para Mi Madres at Great Prices.
www.Pronto.com

```

\n\n'); var rm_data = new Object(); rm_data.(
(window.rm_crex_data) {rm_crex_data.push

```

Para triunfar en los negocios



Aunque cuando hablamos de fibra a casi todos nos viene a la cabeza un «crispy» seco y sin sabor, hay muchas maneras de consumirla: verduras y hortalizas, raíces y tubérculos (patatas, nabos, cebolla, puerros), frutas (frutos rojos, naranjas, kiwi, manzanas, peras, plátano, sandía ciruelas, albaricoque, higos, ciruelas, uvas pasas y membrillo) y frutos secos (nueces, avellanas y almendras).

Una manera atractiva de incluir la fibra en nuestra dieta y aumentar la ingesta de líquidos son los zumos. El popular cocinero Darío Barrio preparó durante la presentación de la guía para prevenir el estreñimiento tres versiones muy originales y deliciosas: acelgas, melón y lima; zanahoria, piña, sandía y jengibre; y sandía, tomate y albahaca. Aunque si tuviéramos un cocinero en casa como él, ¿quién no buscaría tiempo para desayunar?

PUBLICIDAD

[De iBaneito: sin gastos, ni comisiones, y con la confianza de un gran Banco.](#)
[Cuenta NARANJA de ING DIRECT: 3.3% TAE y después sigue ganando todos los meses. Sin comisiones, ninguna.](#)
[La cuenta NÓMINA de ING DIRECT te devuelve dinero cada mes.](#)

TAGS RELACIONADOS

estreñimiento, diez, consejos, para, baño, infierno

ANUNCIOS GOOGLE

¿Embarazada?

¿Quiere dar su bebé en adopción? Hablamos español 1-888-731-6601
www.barkerfoundation.org

Tienes Dientes Amarillos?

La Linea Crest Pro Health Blanquea y Ayuda tu Higiene Dental! Entra Ya
www.crestprohealth.com/CuidadoBucal

¿Cómo Curar Calvicie?

Find a custom solution. Feel great about your hair again. Book today!
www.HairClub.com

Acachofa ORIGINAL en USA

Ampolletas GN+Vida en Venta 20-50%! Te, Capsulas y Mas al Mejor Precio
www.mialcachofivida.com/Ampolletas

Twitter 2 | +1 0 | Compartir | Recommend 0
0 Comentarios | 0 votos

Para poder comentar debes estar [registrado](#)

Añadir comentario

Iniciar sesión con : [Regístrate](#)



Escriba su comentario.

La actualización en tiempo real está **habilitada**. (Pausar)

Mostrando 0 comentarios

Ordenar por: los más recientes primero

[Suscríbete por e-mail](#) [RSS](#)

Reacciones



vocento
Powered by SARENET

elcorreo.com

© EL CORREO DIGITAL, S.L., Sociedad Unipersonal.
Registro Mercantil de Bizkaia, Tomo 3823, Libro 0, Folio 200, Sección 8, Hbja BI-26064, Inscripción 1ª C.I.F.: B-95050357 Domicilio social en Plntor Losada nº 7 (48004) Bilbao.
Contacto. Copyright © EL CORREO DIGITAL S.L.U, BILBAO, 2008. Incluye contenidos de la empresa citada, del medio Diario El Correo, S.A.Uy, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:
Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización, total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.

[Contactar](#) | [Aviso legal](#) | [Política de privacidad](#) | [Publicidad](#) | [Mapa Web](#) | [Master El Correo](#)

ENLACES VOCENTO

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ABC.es | Hoy Digital |
| El Correo | La Rioja.com |
| elnortedecastilla.es | Diario Vasco.com |
| Elcomercio.es | Ideal digital |
| SUR.es | Las Provincias |
| Qué.es | El Diario Montañés |
| La Voz Digital | Laverdad.es |
| ABC Punto Radio | Finanzas y planes de |
| hoyCinema | hoyMotor |
| Infoempleo | Guía TV |
| Autocasion | 11870.com |