



1&1 MY WEBSITE
CREATING A BUSINESS
WEBSITE IS EASY

TRY IT FREE*
FOR 30 DAYS!



ella**hoy**

Connect | Conectar | Regístrate

Google™ Búsqueda personalizada

Busca

Portada | Moda | Belleza | Salud | Dietas | Pareja | Famosos | Bebés | Bodas | Ocio | Fotos | Vídeos



Gala Global Gift 2012: Eva Longoria deslumbra en París [FOTOS]



Gran Hermano 12+1: Hoy comienza la Revolución



Esclerosis Múltiple: Mil caras para hacer visible la enfermedad



Alejandro Sanz difunde una foto de su boda con Raquel Perera

Estreñimiento: ¿Por qué afecta y preocupa más a las mujeres?

Martes 29/05/2012 por Isabel Me gusta

Te de Alcachofa en USA

Envío Gratis y al Mejor Precio! Te para 30 Días tan bajo como \$7.95
www.mialcachofivida.com



Estreñimiento: ¿Por qué afecta y preocupa más a las mujeres? La lentitud del tránsito intestinal, generalmente debida a una alimentación pobre en fibra y unos hábitos sedentarios, es el resultado de un trastorno digestivo que, según datos de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), se estima que afecta a entre el 10 y el 20% de la población, siendo las mujeres el doble de vulnerables. La menstruación, el embarazo y la menopausia pueden ralentizar el tránsito intestinal.

Clairol Natural Instincts Clairol.com/español

Un Tinte que Hace que Tu Cabello Se Vea Saludable. Usa Tu Instinto!

Tienes Dientes Amarillos? www.crestprohealth.com/Cuida

La Línea Crest Pro Health Blanquea y Ayuda tu Higiene Dental. Entra Ya

Remedios Colon Inflamado CodecoNutrilife.com

Tratamiento natural contra Colon Irritable, mejora

Recibe noticias en tu correo

Inserta tu correo

Inscríbete



Ella Hoy en Facebook

Me gusta 982

Todas las opciones para seguir Ella Hoy ▾



+ Leídos + Comentados Destacados



Aumento de peso: ¿A qué hora comes?

Me gusta 77



Infusión de rooibos: Pierde peso sin ansiedad

Me gusta 8



Celiaquía: ¿Eres sensible al gluten?

Me gusta 22



Ensaladas: Aumenta los nutrientes y reduce calorías

Me gusta 7



Dieta mediterránea: Pautas en la selección de alimentos

Me gusta

Fotos

Videos



El método de Gunnar Peterson, entrenador de...



¿Te apuntas a una clase de Zumba? [VIDEO]



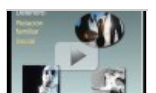
Dieta sin lactosa [VIDEO]



Tabla de



Dieta Hipertensión:



Metabolismo del

Web2PDF

converted by Web2PDFConvert.com

¿Problemas Para Concebir? www.AttainIVF.com

Top Specialists. Financing. Great Success Rates.
Call Us Today!

En la **prevención** y tratamiento del estreñimiento las **medidas higiénicas** y **dietéticas** juegan un papel esencial. Precisamente, para mejorar la prevención y los **síntomas** de un trastorno que constituye el 20% de las consultas de Atención Primaria, médicos y pacientes cuentan con una herramienta, una guía elaborada este año por la **Fundación Española del Aparato Digestivo**, en colaboración con la Sociedad Española de Patología Digestiva, Shire y All-Bran de Kellogs. Una guía en la que se recogen **recomendaciones, pautas de alimentación** y otros hábitos saludables, como la práctica de **ejercicio físico**. ¿Qué actividad física nos puede reportar múltiples **beneficios**? El **pilates**, cuyos ejercicios ayudan a **favorecer** los movimientos peristálticos del intestino y el tránsito intestinal.

Se considera que tenemos un problema de estreñimiento cuando se deposita menos de tres veces a la semana. Una **dificultad** que puede venir acompañada de sensación de hinchazón, **dolor de barriga** y **calambres**. Suele deberse a una alimentación pobre en **fibra** y rica en **grasas**, así como al **estrés** o el sedentarismo. El estreñimiento también puede ser **ocasional**, por ejemplo durante un viaje. En el caso de las mujeres, estamos ante uno de los **problemas digestivos a los que somos hasta el doble de vulnerables** que los hombres. La menstruación, el embarazo o la menopausia pueden reducir el tránsito intestinal. Aunque rara vez el estreñimiento es síntoma de un problema de salud más grave, conviene **consultar al médico**, sobre todo si los problemas persisten durante más de **dos semanas**, cuando no mejora pese a las medidas dietéticas o cuando se alterna con diarrea o **dolor abdominal** persistente.

Las medidas higiénicas y dietéticas, como hemos señalado, son esenciales en la prevención y tratamiento. Medidas tales como:

- **Revisar** nuestra alimentación. Comer fibra es esencial, presente en **frutas y verduras de hojas verdes, cereales y pan integral, higos y ciruelas**. Dos **kiwis** o ciruelas en ayunas ayudan a mejorar notablemente el tránsito intestinal.
- Es aconsejable beber entre 1,5 y dos litros de **agua** al día. La hidratación es fundamental. Un consejo, tomar un vaso de agua o de zumo de fruta (naranjas) antes del desayuno.
- Practicar ejercicio físico, al menos media hora de **actividad diaria**.
- No contener las ganas de ir al **baño** y tomarse su tiempo.
- Realizarse **masajes** en el **vientre**.

Estreñimiento: ¿Es aconsejable recurrir a los laxantes?

En el caso de recurrir a los **laxantes**, además de no **automedicarse**, no debemos abusar de ellos. Todos los medicamentos tienen efectos secundarios y administrar laxantes durante más de diez días puede tener **efectos contraproducentes**. De hecho, usar laxantes de manera continuada puede provocar justo el **efecto contrario**, es decir, el intestino se acostumbra y los laxantes al final provocan estreñimiento.

Enemas-Limpeza intestinal www.intestinosaudavel.com

Procedimiento de limpieza intestinal que auxilia na presión de ventre

Dieta y Nutrición www.VidaySalud.com

La Doctora Aliza aclara todas tus dudas sobre dieta y nutrición

Consulte Médico Intestino Salud.JustAnswer.es/Intestino

5 Médicos están en línea. Pregunte y obtenga su respuesta ya!

Cupones de Kellogg's™ www.kelloggs.com/espanol

Cupones exclusivas en Kelloggs.com/espanol. ¡Gratis!

[Ver todos los vídeos](#)

Encuesta del día

¿Sigues una dieta equilibrada?

- Sí, la salud es muy importante
- No, pero debería seguirla
- Sólo cuando me pongo a régimen.
- Otros (escribe tu comentario)

Vota

[Ver resultados](#) | [Otras encuestas](#)



Test de Amor

Descubre cómo te comportas en el amor en la amistad ¿En qué debería cambiar?

Destacados en Facebook

Todos

Amigos

Regístrate

Crear una cuenta o [inicia sesión](#) para ver



Cibeles Madrid Novias 2012: Comuniones y Ari

39 personas recomiendan esto.



Nominaciones Goya 2012: lista de los aspirant

19 personas recomiendan esto.



Cortes de pelo verano 2012: Los que más se ll

11 personas recomiendan esto.

Sigue a Ella Hoy a través de: [Facebook](#), [Twitter](#), [iGoogle](#) y con [RSS](#)

Artículos similares [Dietas](#), [Equilibrada](#), [Estreñimiento](#)

Sigue leyendo: [Alimentación Equilibrada](#), [Consejos Dietas](#), [Intestino](#)

Otros Artículos



Dieta saludable: Platos únicos y equilibrados



Cerezas: Antioxidantes y pocas calorías, el postre ideal



Añición alimentos: Cuáles y por qué son irresistibles



Psiconutrición: Cuida tu dieta y tu mente

Artículos relacionados



Fantasías de mujeres: las más comunes



¡Comienzan las Rebajas! [ENCUESTA]



Cómo aplicar el colorete [VIDEO]



Cómo prevenir el colesterol

Fotos relacionadas



Mary Joy portada de Interviú: Fotos de la valenciana



Infanta Cristina: Fotos de la portada de El jueves



Telma Ortiz fotos portada revista



Cuidados piel después del verano: consejos



Mujeres con curvas: Fotos de algunos estilos

Comentarios

[Suscribe estos comentarios](#)

Usuarios registrados

Recuerda mis datos

[¿Has olvidado tu contraseña?](#)

Nuevo usuario

¿Eres un nuevo usuario?

¡Haz click aquí para usar tu cuenta de Facebook!

Añade un comentario

Recuerda mis datos

Escribe aquí tu comentario



Uniforme olímpico español: Poligonero y de to
23 personas recomiendan esto.

[Plug-in social de Facebook](#)

Categorías

Consejos Alimenticios

[Antioxidantes](#)
[Grupos Alimenticios](#)
[Tabla De Calorías](#)

[Vitaminas](#)
[Pirámide alimenticia](#)
[Calorías](#)

Consejos

[Peso Ideal](#)
[Operación Bikini](#)

[Perder Peso](#)

Tipos de Dietas

[Anticolesterol](#)
[De La Fruta](#)
[Equilibrada](#)
[Personalizada](#)
[Hiposódica](#)
[Proteica](#)

[Rápida](#)
[Mediterránea](#)
[Hipocalórica](#)
[Depurativa](#)
[Adelgazante](#)

Problemas Alimenticios

[Alergias](#)
[Anorexia](#)
[Intolerancias](#)

[Obesidad](#)
[Hipertensión](#)

Peso Corporal

[Necesidad Energética](#)

[Metabolismo](#)

Páginas Amigas

[ocio : todo para tu bebé](#) [Mundo de Lujos](#)
[Noticias Salud](#)

Network

[Teco Fans](#)
[Motor Zoom](#)

Archivos

[Mayo 2012](#)
[Marzo 2012](#)
[Enero 2012](#)
[Noviembre 2011](#)
[Septiembre 2011](#)
[Julio 2011](#)
[Mayo 2011](#)
[Marzo 2011](#)
[Enero 2011](#)
[Noviembre 2010](#)

[Abril 2012](#)
[Febrero 2012](#)
[Diciembre 2011](#)
[Octubre 2011](#)
[Agosto 2011](#)
[Junio 2011](#)
[Abril 2011](#)
[Febrero 2011](#)
[Diciembre 2010](#)

ella hoy

Ella Hoy, la revista para las mujeres es parte del network NanoPress
[Acerca de Nosotros](#) | [Mándanos una noticia](#) | [Contáctenos](#) | [Colabora](#) | [Publicidad en Ella Hoy](#) | [Privacy](#)

©2010 Tuttogratis España S.L. - Todos los derechos reservados.

Ella Hoy en el mundo: [Italia](#)

Web2PDF

[converted by Web2PDFConvert.com](#)