

EL ANÁLISIS DE CF

BUENOS HÁBITOS Entre el 12 y el 20 por ciento de la población española sufre estreñimiento, un síntoma que aparentemente tiene fácil solución, pero que exige un cambio de hábitos alimentarios y un aumento de la actividad física. Expertos consultados por CF creen que la alimentación es fundamental y que sólo hay que acudir a las medidas farmacológicas cuando ésta falla.

Además, consideran que es importante empezar a prevenirlo desde la infancia para evitar problemas futuros

EN 5 IDEAS

1. PREVALENCIA

Entre el 12 y el 20 por ciento de los españoles sufre estreñimiento, un síntoma que se produce cuando el paciente va al baño a defecar menos de tres veces a la semana.

2. ALIMENTACIÓN

La alimentación equilibrada y rica en fibra es fundamental para prevenir el estreñimiento. Las legumbres y las verduras son un aporte importante de fibra, y también los encurtidos.

3. EJERCICIO

Los expertos señalan que el pilates es el deporte idóneo frente al estreñimiento ya que mejora la circulación interior y el movimiento estimulando el funcionamiento de los intestinos.

4. DISPENSACIÓN

El farmacéutico recomendará algún tratamiento sólo en los casos en los que el estreñimiento no haya mejorado tras las recomendaciones higiénico-dietéticas.

5. ESTAR ALERTA

El farmacéutico recomendará laxantes poco agresivos y reguladores intestinales. Ante la petición de productos con sen, hay que informar que un uso prolongado puede ser grave.

Evitar el estreñimiento empieza en la infancia

JOANNA GUILLÉN VALERA

joanna.guillen@correofarmacautico.com

Una alimentación inadecuada, el sedentarismo, la obesidad y el abuso de determinados fármacos son los principales factores de riesgo del estreñimiento, un síntoma que afecta a entre el 12 y el 20 por ciento de la población española, según datos de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), y que es una de las consultas más habituales en atención primaria y en la farmacia. Por este motivo, la FEAD, en colaboración con Kellogg's y Shire, ha elaborado la primera Guía para prevenir y tratar el estreñimiento, presentada la semana pasada en Madrid e ideada para que los pacientes que sufren este síntoma sepan qué hacer para evitarlo.

Como señala Amparo Escudero, autora del documento junto a Miguel Bixquert, ambos del Servicio de Digestivo del Hospital Arnau de Villanova, de Valencia, "lo primero que hay que saber es que el estreñimiento se puede prevenir desde la infancia". Por ello, insisten en que "es fundamental instruir a la población general desde la niñez en las normas preventivas adecuadas para evitar el estreñimiento". Entre ellas, no debe faltar nunca una alimentación correcta y un adecuado ejercicio físico, adaptado a la edad de la persona, además de llevar una correcta hidratación.

Es importante tener presente que en el tratamiento del estreñimiento habitual no hay una solución rápida, "no hay tratamientos milagro sino que la solución es a largo plazo e individualizada", apunta Bixquert; "pero una vez conseguida, las normas son para toda la vida".

Para los autores, uno de los consejos más importantes es "evitar resistir el deseo de defecar, ya que se ha comprobado que la reiteración en no hacer caso a las ganas de defecar, sobre todo tras ingerir una comida, acaba suprimiendo el reflejo gastrocolónico y fa-

¿ESTOY ESTREÑIDO?

RETRATO ROBOT

- ✓ **Mujer con doble frecuencia.**
- ✓ **Come fuera de casa con frecuencia, y lo hace demasiado deprisa.**
- ✓ **Bebe menos de 4 vasos de agua al día.**
- ✓ **Apenas come legumbres o leguminosas ni "platos de cuchara", y no suele tomar fruta.**
- ✓ **Toma menos de 3 yogures por semana.**
- ✓ **Hace poco ejercicio físico diario, es muy sedentario.**
- ✓ **No practica ningún tipo de deporte.**
- ✓ **Suele "no hacer caso" a la llamada; no tiene en cuenta o reprime las ganas de defecar hasta que vuelve a casa, y entonces "lo olvida" y pueden pasar los días sin deponer.**
- ✓ **Con doble frecuencia que la población no estreñida, toma fármacos, sobre todo antihipertensivos (generalmente más de uno, incluyendo diuréticos), ansiolíticos o antidepresivos.**

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS

- ✓ **Beber; no engullir líquidos, porque causa aerofagia; masticar bien. Disfrutar con la comida, tomándose su tiempo (20-25 minutos). No hablar deprisa, ni gritar; evitar las risotadas porque causan aerofagia, lo que producirá dolor abdominal, hinchazón y flatulencias.**
- ✓ **Tomar bifidobacterias** porque mejoran el bienestar digestivo y el hábito intestinal. Los yogures naturales "normales" no estríen por lo que también pueden tomarse.

Fuente: FEAD

▶ **Se considera estreñimiento el hecho de ir al baño a defecar menos de tres veces semanales**

voreciendo el ir estreñido".

Se trata de un problema con solución pero que necesita su tiempo, de hecho su tratamiento se centra fundamentalmente en cambiar de hábitos. "Hay que ir paso por paso", señalan los autores. Primero se empezará por las medidas dietéticas, ejercicio físico regular no extenuante, dejar de fumar y adoptar un horario definido para poder evacuar.

Sobre las medidas alimentarias y dietéticas, además de las más conocidas como "incluir suficiente fibra dietética soluble o comer verduras y legumbres", el farmacéutico debería hacer hincapié en la importancia de cenar a horas tempranas, antes de las 20

horas y no más tarde de las 21. Y es que, según los autores, cenar tarde "retrasa el vaciamiento del estómago, lo que causa dispepsia y reflujo y enlentece el tránsito intestinal, ya de por sí más lento durante la noche".

Otra recomendación dietética es incluir en la dieta aceitunas (no más de ocho o diez por comida porque son muy calóricas) y encurtidos como pepinillos, coles, zanahorias o cebollitas en vinagre, "productos con un aporte de fibra muy interesante". Además, "los encurtidos contienen *lactobacillus plantarum* que ayudan a modular el tránsito intestinal", apunta Escudero.

En cuanto al ejercicio físico, que debe ser moderado y constante, el pilates es la actividad más recomendada por los expertos. "Se trata de un sistema de acondicionamiento físico que trabaja de forma integral el cuerpo, incluyendo el abdomen", apunta Bixquert. "Al trabajar esta zona

▶ **Las aceitunas, los pepinillos y las cebollitas en vinagre son un aporte de fibra muy interesante**

se ayuda a irrigar los intestinos y a que las fascias los traccionen", informa. De esta forma, "se mejora la circulación interior y el movimiento estimulando el funcionamiento de los intestinos y favoreciendo los movimientos peristálticos intestinales, lo que combatirá el estreñimiento".

TRATAMIENTO ¿CUÁNDO?

En el caso de que estas medidas no mejoren la calidad de vida del paciente, el siguiente paso es acudir al médico en busca de medicación. Según Bixquert, "se comenzaría con laxantes o combinaciones y, si no fuera suficiente, se recurriría a fármacos como los procinéticos".



te al baño a defecar. En estos casos el farmacéutico "les ofrecerá consejos dietéticos y les explicará que el estreñimiento existe sólo "cuando se producen menos de tres deposiciones semanales".

PERFIL DEL PACIENTE ESTREÑIDO

Para facilitar la identificación y detección de estos pacientes, no sólo en las consultas de primaria sino también en las farmacias, los autores de la guía han realizado un retrato robot del paciente estreñido a través de más de 1.500 encuestas realizadas a pacientes que acudieron a un centro de salud con este problema.

Según los autores, "el paciente estreñido es fundamentalmente una mujer mayor que come fuera de casa con frecuencia y deprisa, que bebe menos de cuatro vasos de agua al día, que hace poco ejercicio y que toma fármacos, sobre todo antihipertensivos, ansiolíticos o antidepresivos".

Estos pacientes serán los que necesiten más ayuda tanto del farmacéutico como del médico.