

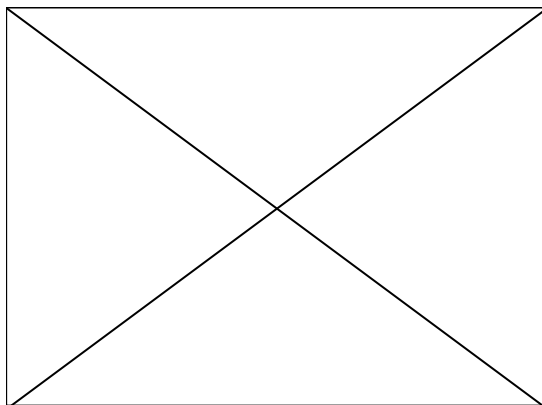
El purgatorio del estreñido

Los diez mejores consejos para no sufrir mucho en el cuarto de baño

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

Periodista Digital, 27 de abril de 2012 a las 20:19

- [Los diez errores más comunes cuando nos ponemos a dieta](#)
- [Los diez asuntos que estimulan la 'crisis de los 40' en el matrimonio](#)
- [Los diez 'paraísos' destruidos y abandonados por el hombre](#)



¿Tiene usted problemas a la hora de ir al cuarto de baño?

- Ninguno, soy como un reloj Todos los días y sufro en silencio Depende de lo que coma Si hay gente cerca, me paraliza hasta intestinalmente



Los expertos siguen investigando las huellas químicas que dejan los alimentos en la orina. 01
Recursos en la web

- [Guía para estreñidos](#)

Los niños, traviesos como son, lo llaman '*soltar lastre*'. Los chistosos, que abundan en España, hablan de '*escribir una carta al Rey*'.

En la la ya desaparecida mili, se decía '*plantar un pino*' y así hasta el infinito.

El caso es que para algunos, afortunados, es un trámite sencillo, que se liquida leyendo el periódico y en un pis pas tras el café de la mañana. Para otros, es un purgatorio.

Y para los estreñidos, lo tener que pasar por el cuarto de baño a evacuar, se puede convertir en un verdadero infierno.

Hay expertos, como 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), que trata de tranquilizar a estos últimos diciéndo que no tenemos que obsesionarnos con ir al baño a diario.

Y añade que 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.

Esta es [la guía](#) en versión libre y con comentarios:

1. Comenzar 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.

2. El aparato digestivo no funciona igual todo el día. a última comida del día debe ser ligera y hacerse temprano, no más tarde de las 21.00 horas.
3. 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.
4. El ejercicio físico diario moderado (caminar, utilizar las escaleras, bailar) es fundamental para favorecer el tránsito intestinal.
5. Tomarnos nuestro tiempo para comer, beber más líquidos, reducir el consumo de alcohol, dulces, grasas animales y platos preparados, y dejar de fumar.
6. La leyenda urbana dice que el tabaco ayuda a ir al servicio, pero no es cierto. Tampoco tienen fundamento científico otros «remedios de la abuela» como beber aceite de oliva crudo o un vaso de agua caliente en ayunas.
7. 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.
8. 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).
9. Una manera atractiva de incluir la fibra en nuestra dieta y aumentar la ingesta de líquidos son los zumos.
10. 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?