



LAS SOLUCIONES MÁS EFICACES

Cómo puedes combatir (por fin) el estreñimiento

Solemos reducir la solución de este problema a una mayor ingesta de fibra. Y en un caso puntual suele ser lo más útil pero en los casos crónicos no es suficiente. Te proponemos un plan completo para conseguir regularizarte

El estreñimiento afecta a un 30% de la población pero hay más personas que lo controlan que otras. Y hoy ya se sabe por qué lo que le funciona a tu amiga no te sirve de nada a ti: "las causas del estreñimiento son diversas y se requiere de un tratamiento adecuado a cada circunstancia y persona", asegura el Dr. José Miguel Rosales, de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Por ello, los especialistas apuestan ahora por las terapias personalizadas.



HAZ EL TEST

Tu problema, ¿se ha cronificado?

Para saber si lo tuyo es algo temporal o no, contesta estas preguntas basándote en los últimos 3 meses de tu vida. Solo con que dos de las preguntas sean afirmativas, significa que debes tratar bien tu problema

- | | Sí | No |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| ★ ¿Vas menos de 3 veces a la semana al baño? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ★ ¿Tus deposiciones son duras? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ★ ¿Te cuesta mucho lograr evacuar? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ★ ¿Te quedas con la sensación de no haber terminado? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ★ ¿Necesitas adoptar una postura concreta o ayudarte de algún modo para conseguir ir de vientre? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

¿Por qué te ocurre?

Saberlo te ayudará a vencerlo

Si hasta ahora no has podido solucionar el problema del estreñimiento incluyendo más fibra en tus menús (que es la medida más "clásica" para resolverlo), quizá se deba a que hay otros factores que no estás teniendo en cuenta. Además de las dietas desequilibradas hay tres posibles orígenes "físicos" que pueden provocarlo. Detecta si es tu caso para buscar posibles soluciones.

¿NECESITAS MUCHO TIEMPO EN EL BAÑO PARA LOGRARLO?

★ **Por qué te pasa...** Para que las heces avancen hasta el recto a través del intestino, es necesario que este se contraiga para producir el movimiento necesario. Si el intestino es "vago", se dificulta este proceso. Y lo mismo ocurre si el abdomen no hace la contracción necesaria para "forzar" la evacuación.

★ **Si es tu caso, tu mejor opción** es combinar una dieta equilibrada y rica en agua y fibra (que facilita el paso de las heces) con ejercicios específicos para contraer el abdomen y estimular tu intestino.

¿NO SUELES TENER "GANAS" DE IR DE VIENTRE?

★ **Por qué te pasa...** Cuando las heces llegan al recto este lo detecta y envía una señal al cerebro, generando la sensación de ganas de evacuar. Si el recto es "insensible" (no detecta si está lleno), no le llega la información y las heces se acumulan ahí.

★ **Si es tu caso, tu mejor opción...** es intentar ir al baño cada día a la misma hora, aunque no tengas ganas. Los momentos ideales para hacer de

vientre son al levantarte, y después de desayunar y de comer porque en esos instantes se produce de forma natural un reflejo gastrocólico que facilita el vaciado.

¿SIEMPRE SIENTES QUE NO PUEDES TERMINAR?

★ **Por qué te pasa...** Esto es típico de las personas que a lo largo de la vida siempre han preferido ir de vientre en su propia casa y se han esperado si no se encontraban en su baño "ideal". Ocurre en estos casos que el ano en lugar de relajarse para facilitar la salida, se contrae. Y es que cuando inhibes las ganas de ir al baño lo aprietas y, si lo repites a menudo, este interpreta que



ante el estímulo debe hacer esto. Así, puede provocar una situación patológica que médicamente se conoce con el nombre de "anismo".

★ **Si es tu caso, tu mejor opción...** consiste en "reeducar" tus costumbres a la hora de ir al baño. Los hábitos y horarios pueden resultar decisivos en cuanto a facilitar o dificultar el vaciado.



Si nunca tuviste problemas pero ahora, de repente, sí los tienes...

Si una persona que siempre ha tenido un ritmo intestinal normal, de repente y sin causa justificada empieza a sufrir estreñimiento debe acudir al médico para que analice otras causas ocultas.

★ **Puede ser hipotiroidismo.** No es habitual pero un estreñimiento crónico puede indicar que la glándula tiroidea trabaja poco. Si solo te ocurre eventualmente, no debes preocuparte, pero de lo contrario comunícalo a tu médico.

★ **A veces es un exceso de calcio.** Los riñones filtran el calcio y cuando hay un exceso en el organismo se orina más para lograr eliminarlo. Esto favorece la deshidratación y que las heces pierdan su agua y se vuelvan duras y secas.

★ **Podrían ser tus fármacos.** Las pastillas de hierro, los diuréticos, algunos antidepresivos y antihistamínicos y ciertos fármacos con codeína para el dolor pueden estreñir. Si tomas alguno de ellos y te ocurre, informa a tu médico.



Las 7 claves prácticas que sí te van a dar resultado

La inflamación, el dolor abdominal e incluso mal humor que causa esa dificultad para defecar ya son motivos de sobra para intentar solucionar el problema. Y es que eso, como bien sabes, empeora tu calidad de vida (se ha comprobado que puede repercutir en tu día a día tanto como la diabetes o la artritis) e incluso puede provocar incontinencia, ya que si sufres o has sufrido estreñimiento la musculatura del suelo pélvico puede verse afectada por los numerosos esfuerzos que realizas al intentar defecar sin éxito. Conoce las claves que te ayudarán a evitarlo.

1 El secreto de la hidratación

Beber suficiente agua al día (un litro y medio por jornada es suficiente) es esencial para conseguir que tus heces no se resequen y también para mantener el aparato digestivo limpio y bien lubricado. Estas circunstancias ayudan a reducir el esfuerzo que tienes que hacer al ir al baño.

★ **SABER VIVIR te recomienda.** Si tomas dos vasos de agua tibios justo al levantarte, además de hidratarte, favorecerás el movimiento intestinal de buena mañana.

2 "Pon en hora" tu reloj interno

Si te acostumbras cada día a ir al baño a la misma hora, tu organismo adoptará esta rutina diaria y al final conseguirás regularlo. Márcale un horario para ir al baño, pero no te frustres si no lo consigues cada día, se considera normal ir de vientre 3 veces por semana. Si no lo logras en 10 minutos, desiste. Ya lo volverás a intentar.

★ **SABER VIVIR te recomienda.** Si llevas varios días intentándolo y no has podido, toma nota de este remedio exprés: trocea dos ciruelas y mézclalas con un vaso de zumo de naranja, un poco de agua y una cucharada de aceite, y tómallo en ayunas.

Ten en cuenta
Tomar mucha fibra puede ser malo

Si tomas más de 50 g al día se produce cierta intolerancia a esta sustancia, lo que se traduce en sensación de hinchazón y empacho, gases...

3 Caminatas para mejorar el "tránsito"

Andar "activa" el estómago, con lo que se acelera la digestión y eso mejora el tránsito intestinal. Además, este ligero ejercicio moviliza tu intestino y eso ayuda a que los desechos pasen más rápido por él, evitando así el estreñimiento.

6 A TENER EN CUENTA

Ejercicios que te ayudan cuando lo necesitas

Los ejercicios que refuerzan la zona abdominal favorecen el vaciado, puesto que estos músculos intervienen directamente en el proceso. Realiza cada día tres ejercicios para reforzar esta zona.

★ Colócate en posición de ganeo (con las rodillas y las manos apoyadas en el suelo) y arquea tu espalda hacia abajo. Mantén la postura y la mirada al frente durante seis segundos. Relaja y repite el ejercicio tres veces.

★ Ponte de pie con los pies juntos y las manos estiradas a los lados del cuerpo. Eleva la rodilla flexionada y sostenla durante seis segundos en el aire. Vuelve a la postura inicial y repite el ejercicio tres veces con cada pierna.

★ Túmbate en el suelo boca arriba. Extiende los brazos a la altura de los hombros y acércate las rodillas al pecho. Desde esta posición, gira a un lado y mantén la posición seis segundos. Repite este ejercicio tres veces por lado.



Ayudas naturales para solucionarlo

Las hierbas y remedios naturales te pueden ayudar, sobre todo en momentos de estreñimiento puntual:

★ **Polen de abeja.** Una solución natural para combatir el estreñimiento consiste en añadir un par de cucharadas de polen de abeja a un vaso de leche y tomarlo por las mañanas.

★ **Semillas de lino.** Puedes añadirla a los yogures, las sopas, los purés o las ensaladas. Pero no te excedas porque puede provocar el efecto contrario.

★ **Malvavisco o llantén.** Ambas plantas son ricas en mucílagos, que ayudan a combatir el estreñimiento. Consulta con el especialista si te conviene tomarlas en forma de infusión.

El primer tratamiento contra el estreñimiento siempre consiste en cambiar algunos hábitos de vida, sin recurrir a la medicación



★ **SABER VIVIR te recomienda.** Mantén un ritmo suave, ya que si el ejercicio es muy intenso incluso puede ser contraproducente porque entorpece la digestión y provoca hinchazón abdominal. Además, lo mejor es dejar pasar entre 20 y 30 minutos tras la comida para realizar ese paseo tan beneficioso para tu tránsito intestinal.

4 Pónselo fácil a tu organismo

Hay cosas sencillas que intervienen en el funcionamiento del intestino. Por ejemplo, si la cintura del pantalón te aprieta demasia-

do se entorpece la digestión en el estómago y eso retrasa el tránsito intestinal. Por el contrario, adoptar una postura correcta en el baño puede ayudar al intestino a realizar su función. Así, por ejemplo, si apoyas bien los pies en el suelo podrás realizar más presión abdominal y facilitarás la evacuación.

★ **SABER VIVIR te recomienda.** Realizar un automasaje de 3 minutos (15 minutos después de las comidas) haciendo círculos sobre el abdomen también te ayudará a prevenir el estreñimiento. Si lo haces con aceite de oliva el beneficio será mayor y facilitarás el movimiento.

5 Elimina la tensión que te "paraliza"

El intestino es uno de los órganos más inervados, por eso se resiente más cuando sufres estrés. El yoga te ayuda a relajarte y, además, aumenta el flujo de sangre hacia el aparato digestivo, mejorando el trabajo de los intestinos.

★ **SABER VIVIR te recomienda.** Si tu problema es que, sin querer, aprietas el ano (por estrés o por cierto "miedo" al dolor porque sufres hemorroides), hay una postura que te ayuda a relajar el esfínter: apoya los pies en un taburete de forma que las rodillas queden por encima de las caderas.

La dieta que te "regula" y te lo pone mucho más fácil

Estas son las reglas básicas para evitar el estreñimiento a través de la dieta, eligiendo lo que te ayuda y descartando lo que te lo pone difícil.

✓ Evita las grasas y la sal

El paso de las grasas del estómago al duodeno es muy lento y su exceso puede inhibir los movimientos gástricos. Por otro lado, demasiada sal en tu organismo puede favorecer la disminución de potasio y magnesio, lo que puede dar lugar a espasmos intestinales poco favorecedores de la evacuación.

✓ No olvides el yogur

Muchos estudios sugieren que comer yogur ayuda a disminuir el tiempo de tránsito intestinal, mejorando así el malestar provocado por el estreñimiento.

✓ Toma más verdura...

La fibra dietética que se encuentra en alimentos de origen vegetal (como los cereales, las frutas, las verduras o las legumbres) es la mejor aliada contra el estreñimiento. Actúa aumentando el volumen de las heces, lo que propicia el vaciado.

Pero ten cuidado con las zanahorias y las patatas, al ser astringentes producen el efecto contrario.

✓ ... Y menos carne

Excederte con la cantidad de carne en la dieta puede llevar a acumular demasiadas proteínas. Si estas permanecen más tiempo de lo normal en el intestino se dan procesos de putrefacción que producen toxinas intestinales que perjudican el tránsito intestinal. Procura tomar más pescado que carne.



★ 3 días tomando más fibra

Si tienes estreñimiento lo ideal sería que tomaras de 30 a 40 gramos diarios de fibra. Pero debes incorporarla gradualmente (cada día un poco más) y tomar suficiente agua para evitar la deshidratación.

★ MENÚ 1

22 G DE FIBRA



Desayuno: Café con leche con estevia • Tostada con aceite de oliva • Zumo de piña
Comida: Pasta con ajetes y gambas • Muslo de pavo con guisantes • Pera • Pan
Merienda: Café con leche • 3 galletas maría
Cena: Crema de champiñones • Merluza a la plancha con calabaza • Naranja • Pan

★ MENÚ 2

29 G DE FIBRA



Desayuno: Café • 2 galletas integrales y mermelada • Kiwi
Comida: Rissoto integral con setas • Redondo de ternera con tomate asado • Melocotón • Pan integral
Merienda: Infusión • Yogur • Minibocadillo de pavo
Cena: Escarola con granada y queso fresco • Minipizza margarita • Manzana

★ MENÚ 3

36 G DE FIBRA



Desayuno: Café con leche • Tostada con queso • Fruta
Comida: Ensalada de la huerta con piñones • Lentejas con arroz integral y hortalizas • Naranja • Pan
Merienda: Yogur con muesli • Albaricoques
Cena: Espárragos al gratén • Lomo con berenjena • Flan con frutas • Pan



EL EXPERTO OPINA



DR. JOSÉ MIGUEL ROSALES ZÁBAL
Experto de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)

“Si el estreñimiento es crónico hay que tratarlo”

★ ¿Cuándo conviene acudir al médico por el estreñimiento?

Cuando el estreñimiento de reciente comienzo se mantiene en el tiempo o si es crónico pero ha habido cambios en el hábito deposicional. También si se produce pérdida de peso, o si hay sangre o pus en las heces. Y, en cualquier caso, siempre que afecte a la calidad de vida.

★ ¿Es importante tratarlo si este se ha vuelto crónico?

Sí, porque puede inducir complicaciones como el acúmulo de heces en el recto, que es lo que se conoce como "impacción fecal". Eso, a su vez, puede provocar una obstrucción intestinal, úlceras en el recto, torsiones del colon (vólvulos), distensiones...

Quando el botiquín es la última opción

Si las medidas dietéticas y los cambios en los hábitos de vida no funcionan (y el estreñimiento perdura durante más de 3 meses), conviene consultar al médico para analizar sus causas y otras posibles soluciones farmacológicas.

◆ ¿Puedo tomar laxantes?

Deben ser tu última opción (su abuso hace que el intestino se acostumbre a su ayuda y se vuelva "vago") pero en caso de estreñimiento crónico, tu médico puede recetártelos.

★ **En este caso**, lo mejor es ir reduciendo progresivamente la cantidad de laxantes hasta averiguar la dosis mínima eficaz y eliminar el tratamiento cuanto se note mejoría. Hay

varios tipos de laxantes y actúan de diferentes modos. Por ejemplo, la fibra dietética se hincha absorbiendo agua; los salinos aumentan la presión osmótica; y los lubricantes ablandan las heces.

◆ ¿Y si todavía persiste?

Si los laxantes fracasan, el médico puede recetar procinéticos colónicos. Son fármacos (comprimidos orales) más potentes que actúan directamente sobre las fibras de los nervios intestinales o de los músculos del colon. Lo que hacen es inducir un aumento de las contracciones y del movimiento del colon.

◆ ¿Cuándo son efectivos los supositorios?

Pueden recetártelos cuando necesites resultados casi inmediatos. Su función es estimular el paso rápido de líquidos al interior del intestino y "lubricar" las heces.

★ **Los microenemas de glicerina** son lubricantes muy adecuados para personas que no puedan realizar un esfuerzo para defecar (como mujeres embarazadas o niños). También existen preparados que incluyen malva o manzanilla para suavizar la fórmula. Hoy en día existen aplicadores ergonómicos que facilitan el uso de los supositorios. ◆

