



TRÁNSITO INTESTINAL

# ¿No eres puntual?

Es un problema más que común. El estrés, una dieta deficiente y la falta de ejercicio suelen estar detrás. **¡Solúcnalo ya!** por CARMEN SABALETE

**A**lrededor del 20 % de la población española padece un deficiente tránsito intestinal. El problema del estreñimiento comienza en el tubo digestivo: allí, los alimentos mezclados con líquidos avanzan a través del intestino. Cuando se retrasa esta progresión o se retiene en el último tramo, aparece el 'mal'. Y con él, muchas molestias. Aprende cuáles son y cómo corregirlas.

## Sensación de estar hinchada y gases

La distensión del colon y la formación de gases intestinales desencadenan la hinchazón. "No ir al servicio favorece la acumulación de amonio (uno de los

## Una ayuda extra

**Las combinaciones naturales** de extractos de sen, menta y malva -que puedes encontrar en forma de *stick* para así llevarlas

contigo, o en mezclas para tisanas- te serán de gran ayuda. Tómalas antes de acostarte: notarás sus efectos al día siguiente.

componentes del gas intestinal), que a su vez distiende más el colon, provoca ruidos intestinales y pesadez abdominal", dice la doctora Susana Prados, jefa del Servicio de Aparato Digestivo de HM Universitario Sanchinarro. Tomar fibra (5 piezas de fruta y verdura al día), practicar ejercicio, beber 2 litros de agua diarios y, si se requiere, acudir a preparados naturales específicos ayuda a prevenirlo.

Por otro lado, están las temidas hemorroides. La doctora Mileidis San Juan, experta de la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD), explica: "Aparecen por el esfuerzo que se hace al ir al baño: las venas se dilatan. Ser regulares en los horarios de las comidas, evitar el estrés, no ignorar el deseo de ir al servicio, tener una vida activa, tomar fibra y beber agua es fundamental".

## Granitos y tez apagada

Cuando la flora intestinal no está en buenas condiciones (como sucede en estos casos), se retienen toxinas. "Uno de sus efectos se percibe en la piel, poco oxigenada. Aparecen granos y se vuelve opaca", explica la dermatopatóloga Adriana Ribé, de Ribe Clinic. Una buena higiene diaria y la aplicación de cremas con agentes antibióticos o cinc ayudan a corregir los granitos, lo mismo que la vitamina C y los aminoácidos nutren e iluminan la piel.

## Cansancio, cefaleas e irritabilidad

"Es muy frecuente que quienes sufren este problema se encuentren incómodos por la distensión abdominal, cansados y de mal humor. En algunos casos, aparecen incluso dolores de cabeza", dice la doctora Prados. "Para remediarlo, conviene acudir a consulta, porque no todos los casos de tránsito lento requieren el mismo tratamiento, además de que hay que valorar si algún síntoma necesita pruebas especiales". Pregunta siempre. ■

## TEST

### VERIFICA SI ES TU PROBLEMA

CONTESTA A ESTAS PREGUNTAS. SI RESPONDES AFIRMATIVAMENTE A MÁS DE SEIS, CONSULTA CON TU MÉDICO Y BUSCA UNA SOLUCIÓN.

1. ¿Vas al baño menos de dos veces por semana? **SÍ**  **NO**
2. ¿Tardas más de 5 minutos? **SÍ**  **NO**
3. ¿Te suelen molestar los gases o sufres hinchazón abdominal a menudo? **SÍ**  **NO**
4. ¿Tienes que hacer mucho esfuerzo o te duele? **SÍ**  **NO**
5. ¿Bebes menos de dos litros de agua al día? **SÍ**  **NO**
6. ¿Sueles comer menos de cinco piezas de fruta y de verdura a diario? **SÍ**  **NO**
7. ¿Notas tu piel apagada? **SÍ**  **NO**
8. ¿Te duele la cabeza de forma habitual? **SÍ**  **NO**
9. ¿Te sientes normalmente irritable y cansada? **SÍ**  **NO**
10. ¿Comes mucha bollería y azúcares refinados? **SÍ**  **NO**
11. ¿Tienes mal aliento o tu sudor es muy fuerte? **SÍ**  **NO**
12. ¿Tomas con frecuencia productos laxantes? **SÍ**  **NO**