

20 consejos para remediar el 'estreñimiento de cuarentena'

- Con el cambio de vida y de rutinas impuestos con el estado de alarma muchas personas tienen problemas para ir al baño durante estos días. Te contamos cómo remediarlo



El nuevo coronavirus nos ha obligado a descubrir y convivir con una normalidad distinta a la que estábamos acostumbrados. Desde [teletrabajar](#), a distanciarnos socialmente y pasar mucho más tiempo en casa. **Nuestra vida cotidiana ha cambiado de muchas maneras** y estos cambios se han traducido, para algunas personas, en [problemas para ir al baño](#), incluso si antes no se había tenido ninguna dificultad, es posible que ahora se sepa lo que es el estreñimiento. Porque la regularidad es uno de los principales aliados de la salud gastrointestinal.

¿Por qué ahora sufro más estreñimiento? Posiblemente por todos los cambios que hemos sufrido con el estado de alarma, durante el cual se han podido aglutinar factores como **una mala nutrición, el ejercicio limitado, un sueño inadecuado, más estrés y ansiedad** por todo lo que está sucediendo, la ingesta de determinados **medicamentos** (sobre todo para el tratamiento del dolor, de la hipertensión arterial, de las enfermedades neurológicas o de la depresión), etc.

Todo ello puede afectar a nuestro sistema gastrointestinal y puede hacerlo en forma de menos de tres deposiciones a la semana, **con gases y flatulencias heces duras y secas, o con una disminución significativa del número de veces que se evacuan las heces, siendo difíciles de expulsar, con una mayor esfuerzo defectorio, según la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#).**

Consejos para tratar el estreñimiento

En cuando a la alimentación se recomienda **añadir más fibra vegetal en el menú** porque los **alimentos ricos en fibra** mantienen el agua en las heces, haciéndola más suave para pasar a través de los intestinos. Además, este tipo de fibra es capaz de retener agua en el colon y, por tanto, aumenta el volumen y el peso de las deposiciones y disminuye su consistencia.

Pero **un consumo excesivo de fibra** también puede tener efectos negativos, como el aumento de la sensación de hinchazón abdominal. La cantidad recomendable de fibra vegetal es de unos 25-30 gramos al día con alimentos como fruta como kiwis o ciruelas, legumbres, judías verdes o acelgas. El salvado de trigo es una importante fuente fibra y ayuda a estimular los músculos intestinales.

Las recomendaciones de la FEAD para evitar el estreñimiento durante estos días incluyen:

1. **Dos raciones al día de verduras y hortalizas**, por ejemplo, un plato de ensalada variada o uno de verduras cocidas.

2. **Tres piezas de fruta al día**, una pieza mediana o una taza de cerezas o fresas, o dos rodajas de melón. Es preferible que la fruta se tome entera porque así se absorbe más fibra.
3. **Cuatro o seis raciones de cereales al día**, pueden ser de desayuno, pan, pasta o arroz, preferiblemente integrales o enriquecidos con salvado de trigo porque aportan más cantidad de fibra. Por ejemplo, un plato equivalente a unos 60 gramos en crudo o tres o cuatro rebanadas de pan.
4. **De dos a cinco raciones de legumbres a la semana**, preferiblemente con cereales porque así aumenta el valor proteico. Por ejemplo, un plato de lentejas con arroz, potaje de garbanzos con patata o revuelto de habas con patata. Una ración equivale a un plato de unos 60 gramos en crudo, recuerda la FEAD.
5. **Reducir el consumo de grasa y almidón**: debe evitarse o reducir la ingesta de dulces, pasteles y bollería, así como mantequilla y encurtidos.
6. **Beber más agua**, al menos dos litros al día para evitar una obstrucción intestinal. La hidratación es fundamental en estos casos. Además del agua, también pueden ayudarnos otros líquidos como leche, zumos de fruta, té o caldos. Las bebidas alcohólicas, en cambio, pueden contribuir a la deshidratación, por lo que su consumo debe estar restringido.
7. **Ingerir alimentos fermentados**; comidas con bacterias beneficiosas como yogur, tempeh o miso.
8. **Comer aceitunas y encurtidos**: pepinillos, col, zanahoria o cebollitas en vinagre son una fuente de fibra. Pero no más de 8-10 por comida porque son muy calóricas debido a que contienen azúcar residual.
9. **Intentar comer siempre a la misma hora**. Aunque con el cambio de rutina es posible que nuestros horarios también se hayan visto alterados, es recomendable seguir un horario de comidas, haciéndolo despacio y masticando bien.
10. **No saltarse ninguna comida**.
11. **No retrasar las ganas de ir al baño**. Es aconsejable ir al baño a la misma hora, de manera tranquila y relajada, sin retrasar el tiempo de vaciar el intestino.
12. **Intentar cenar pronto**: hacerlo más allá de las nueve de la noche puede retrasar el vaciamiento del estómago, causando dispepsia y reflujo y enlenteciendo el tránsito intestinal.

Alimentos que es mejor evitar

1. **Reducir el consumo de carnes**, platos procesados y embutidos por su contenido elevado de sal y conservantes. El consumo no debería sobrepasar las tres veces por semana.
2. **Reducir el consumo de fruta en almíbar** o confitada.
3. **Limitar el arroz** porque también es astringente. Si se quiere introducir en la dieta, puede hacerse combinado con legumbres y verduras.
4. **Reducir la ingesta de grasas animales**, mantequillas y margarinas y los productos de bollería industrial. La grasa más recomendable es el aceite de oliva en crudo y, si es virgen extra, tiene antioxidantes.

Actividad física

Hacer ejercicio **de forma regular ayuda a mantener las heces en movimiento a través del colon**. Basta practicar **ejercicio** moderado de forma regular porque, junto a la dieta, es otro de los elementos que inciden directamente en el control del estreñimiento. Así, establecer una rutina que incluya algún tipo de actividad dinámica nos ayudará enormemente, y ahora que las salidas para este fin ya están permitidas con el inicio de la desescalada, nos será más fácil mantener esta rutina.

1. **Salir a caminar tres o más veces por semana**. Un paseo o una caminata rápida de unos treinta minutos será suficiente para aumentar la frecuencia cardiaca y, por tanto, incrementar la irrigación de sangre en el aparato digestivo y activar las hormonas que regulan la digestión.
2. **Realizar ejercicios tonificantes suaves** y estiramientos musculares cada día de la musculatura abdominal y suelo pélvico. Bailar es un buen ejercicio para ello.
3. **Subir y bajar escaleras**.
4. **Ejercicios del método pilates**: este tipo de actividad trabaja la musculatura del abdomen, mejora la circulación interior y el movimiento, estimula el funcionamiento del intestino y favorece los movimientos peristálticos intestinales, lo que ayuda a combatir el estreñimiento.

