

Mitos y verdades sobre el estreñimiento: ¿Es una enfermedad? ¿Se trata con agua? ¿He de ir al baño todos los días?

MERCEDES BORJANOTICIA [21.10.2021 - 07:57H](#)

- Alrededor del 20% de la población padece estreñimiento en España, especialmente mujeres y mayores de 60 años.
- **Más fibra y más líquidos: alimentos que tienes que tomar para evitar el estreñimiento durante el embarazo.**



Según datos de la [Fundación Española del Aparato Digestivo \(FEAD\)](#), una de cada cinco personas en nuestro país padece estreñimiento,

una afección que, aunque no suele ser grave, sí puede provocar muchas molestias a quienes la padecen y, además ser síntomas de algunas enfermedades.

Al ser una afección tan extendida, en torno al estreñimiento circulan una serie de creencias, muchas de ellas, mitos. Veamos cuáles son ciertos y cuáles no.

Si no voy al baño a diario, estoy estreñado. Falso.



Semillas de lino, cereales integrales, frutas... ¿cuáles son los mejores remedios caseros para el estreñimiento?

Cada sistema digestivo tiene un ritmo distinto, así que no es necesario ir al baño todos los días para que no haya estreñimiento. De hecho, **se considera normal desde tres defecaciones a la semana hasta tres al día**. Además, según FEAD, para que se considere estreñimiento, además de hacer menos de tres deposiciones a la semana, las heces **deben ser duras, de escasa cuantía y secas y requerir de un esfuerzo defecatorio** para ser expulsadas.

El estreñimiento es una enfermedad. Falso.

El estreñimiento no es una enfermedad, sino que puede ser un síntoma, ya sea de una enfermedad, de un estilo de vida indicativo o incluso efecto secundario de algunos medicamentos. Entre las enfermedades que pueden causar estreñimiento, según [FEAD](#), están, el hipotiroidismo, enfermedades inflamatorias intestinales, insuficiencia renal, diabetes, cáncer colorrectal, el rectocele... y un largo etcétera. El estreñimiento es cosa de mujeres. Falso.

Es cierto que las mujeres padecen tres veces más estreñimiento que los hombres, pero ellos no están libres de sufrirlo. **Las mujeres son más propensas a padecerlo sobre todo por motivos hormonales y en algunas situaciones**, como el embarazo. También se da más en mujeres y hombres de mayores de 60 años.

Los medicamentos causan estreñimiento. Verdad.

No todos, pero **hay una larga lista de medicamentos que pueden provocar estreñimiento, entre ellos, antiinflamatorios no esteroideos (AINE's, como el ibuprofeno), analgésicos con codeína, antidepresivos**, antiácidos, narcóticos, suplementos de hierro, diuréticos, ansiolíticos, etc.

Qué alimentos deberías incorporar a la dieta para evitar el estreñimiento

El estreñimiento se combate bebiendo agua. Verdad a medias.

Es cierto que gran parte del estreñimiento se debe al estilo de vida, especialmente a una dieta baja en fibra, líquidos y una vida sedentaria. Si bebemos agua, ayudaremos a combatirlo, pues las heces estarán más hidratadas. Sin embargo, **para que funcione, el consumo de líquido tiene que estar acompañado de la fibra que encontramos en frutas, verduras, legumbres y cereales integrales**. Y al contrario ocurre lo mismo, de nada sirve si

consumimos fibra a secas -como salvado de trigo, semillas de lino...- si no la acompañamos de una ingesta de líquidos adecuada. Aunque depende de cada persona y su dieta, pues al comer muchas frutas y verduras también ingerimos agua, entre seis y ocho vasos sería el mínimo recomendable.

El estreñimiento puede causar otras enfermedades. Verdad.

El estreñimiento prolongado puede dar lugar a determinadas patologías, como **hemorroides, fisuras anales, prolapso o daño en el suelo pélvico**. Además, es un factor de riesgo -además de un posible síntoma- de cáncer de colon.

Tomar laxantes es perjudicial. Falso.

Es cierto que lo ideal es que los tratamientos con laxantes sean puntuales y no se prolonguen en el tiempo, especialmente los que pueden crear dependencia, pero **si usamos laxantes prescritos por un médico o por un tiempo limitado, no son perjudiciales**. Algunos incluso pueden usarse por periodos prolongados sin causar ningún tipo de perjuicio para nuestra salud. Aunque lo ideal es que intentemos corregir primero el estreñimiento a través de la dieta y el [ejercicio](#) físico.



3 infusiones para ayudar con el estreñimiento

El estreñimiento siempre se puede evitar. Falso.

En el caso de que tomemos medicamentos que produzcan estreñimiento o tengamos alguna enfermedad con el estreñimiento como síntoma, **se puede intentar combatir en la medida de lo posible con una dieta muy rica en fibra y llevando una vida activa, pero evitarlo será muy difícil.** Además, hay un tipo determinado de estreñimiento cuya causa no se conoce y que afecta a personas con un estilo de vida adecuado. Este es el caso del **estreñimiento crónico primario**, que se produce por tener un tránsito colónico lento. Para que un estreñimiento se considere crónico tiene que durar más de tres meses.

Reprimirse las ganas de ir al baño puede causar estreñimiento. Verdad.

Si reprimimos las ganas de ir al baño de manera habitual, las heces se acumulan volviéndose duras, por lo que serán más difíciles de evacuar. Además, las paredes del recto se distenderán, lo que dará

lugar a largo plazo a que **el recto tenga que estar más lleno para sentir la necesidad de evacuar. Para que se llene más, las heces serán más voluminosas, más duras, más secas...** y será más difícil expulsarlas. Esta situación puede derivar en estreñimiento crónico, que es el más difícil de combatir.