

CONSEJOS CONTRA EL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un problema muy frecuente que se caracteriza por deposiciones muy escasas, menos de 3 por semana. En ocasiones puede acompañarse de sensación de evacuación incompleta, dificultad para evacuar o deposiciones duras y pequeñas.

Se produce por causas muy diversas. En muchas ocasiones es debido a la disminución de los movimientos intestinales. Las heces permanecen más tiempo en el intestino y acaban secándose. Debido a ello, su volumen disminuye, siendo inferior al necesario para estimular los movimientos intestinales que provocan su evacuación.

Consejos, que debe adaptar a su caso concreto:

- 1.-Todas las mañanas empiece la jornada tomando un buen desayuno con alimentos como café, mermelada (ciruelas), fruta fresca (en especial kiwi, pera, naranja, melocotón, dátiles, cerezas, uvas, fresa, albaricoque, piña) y un vaso de agua o zumo de frutas.
- 2.-Intente evacuar cada día a la misma hora, aun sin ganas. La hora ideal para ello es después del desayuno. Permanezca sentado en el retrete el tiempo necesario y de forma relajada.
- 3.-Beba al menos 1,5 litros de agua al día, estimula la actividad del intestino.
- 4.-Siempre que sea posible realice las comidas a la misma hora. Coma tranquilamente, masticando bien los alimentos.
- 5.-Adopte una dieta rica en fibras (pan integral, verduras cocidas o crudas, ensaladas y toda clase de frutas, a ser posible con piel). Estimulará los movimientos intestinales.
- 6.-Evite alimentos astringentes o que endurezcan las heces tales como: cacao, chocolate, bombones, harinas y cereales refinados (pan blanco, pasteles, galletas, pasta), arroz, quesos curados, plátanos, picantes, bebidas alcohólicas.
- 7.-Evite tomar laxantes por iniciativa propia, pueden empeorarle el estreñimiento y perjudicarlo.
- 8.-Realice cada día un poco de ejercicio o practique algún deporte: gimnasia, caminar, correr, natación... para favorecer el tránsito intestinal y fortalecer la musculatura abdominal.
- 9.-Procure descansar suficientemente, así como dormir 8 horas diarias. El reposo y la relajación también son importantes para evitar el estreñimiento.
- 10.-Si siente deseos de evacuar, no los reprima, aunque las circunstancias o el momento no le sean muy propicios.