

Ahora con tu Plan Vodafone RED elige tu nuevo smartphone

Lunes, 12 agosto 2013

Quiénes somos

Contacto

Hemeroteca

SALUD

SÍGUENOS DESDE



ENFERMEDADES

NUTRICIÓN

PSICOLOGÍA Y BIENESTAR

MUJER E INFANCIA

SALUD SEXUAL

ESTÉTICA

SANIDAD

EMPRESAS

PROFESIONALES

buscar aquí...

raína protagoniza un sorprendente repunte en EEUU

JAPÓN NUCLEAR | TEPCO confirma que el agua subterránea sobrepasa

INICIO > ENFERMEDADES > PARA EL ESTREÑIMIENTO, AGUA ENTRE HORAS

DIGESTIVO

Cambiar

Twitter 10

## Para el estreñimiento, agua entre horas

La hidratación es la mejor aliada contra las dificultades del tránsito intestinal, un problema muy común y que curiosamente aparece con fuerza en el verano. Durante esta época tomamos más agua, fruta y verdura, pero también perdemos el líquido en mayor cantidad. Beber agua entre horas, ayuda

MADRID/EFE/MARIOLA AGUJETAS | VIERNES 02.08.2013

ENVIAR SIN COMENTARIOS ↓



EFE/PAINSA

El estreñimiento es la dificultad en la defecación, una definición tan clara y gráfica, como molesto y en ocasiones complejo puede ser este problema. El estreñimiento puede ser mecánico, por un defecto del intestino o simplemente por dificultad debido a un exceso del volumen de las heces y una excesiva desecación de las mismas.

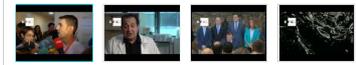
*Hablamos de estreñimiento a partir de tres días de no defecación.*

“Lo preocupante es cuando una persona tiene defecaciones normales y de repente entra en estreñimiento sin causa aparente; eso es un cambio de ritmo intestinal o a la inversa, una persona estreñida empieza a tener diarreas. Un cambio de ritmo intestinal hay consultarlo con el médico, siempre” asegura **Gonzalo Guerra Flecha, gastroenterólogo y fundador del centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas**

El verano es una época en la que se tiende al estreñimiento; a pesar de que ingerimos mayor cantidad de líquido, los perdemos también en mayor volumen que en invierno. Debemos, por tanto, vigilar nuestra hidratación y nuestra dieta.

Google+

### CANAL DE VÍDEOS



VER MÁS VÍDEOS

### LO MÁS...

VISTO

COMPARTIDO

NUBE DE TAGS

¿Te puedes contagiar del virus del papiloma humano con el sexo oral?

Una bebé de 6,2 kilos, la más grande nacida en España por parto natural

Teñirse el pelo sí, pero con moderación

Los parapléjicos y tetrapléjicos también son capaces de tener sexo

Vivir sin bazo

Edulcorantes artificiales: entre lo dulce y lo amargo

Cómo conseguir un cuerpo alcalino

Gyrokinesis para activar el cuerpo y renovar la energía

### EFE SALUD

¿Cuáles son de los secretos de salud de la presentadora Ana García Lozano? <http://t.co/ESy44zxw6c> La entrevistamos <http://t.co/PylS90k6ly> hace 1 hora [ReplyRetweetFavorite](#)

Comienza la Liga y los futbolistas pasan la revisión médica. <http://t.co/3hwaY7AE0k> Nos lo cuentan sus

“La **hidratación** debe ser mayor a la del resto del año pero es una cosa que se entiende mal. Hay gente que toma entre dos y tres litros de agua diarios; perfecto, pero no debe tomarse con las comidas” asegura el doctor.

“El volumen y el peso que aportan al estómago es descomunal y no puede trabajar. Además lo que hacemos es **diluir los jugos gástricos** con lo que la digestión no se puede hacer bien. Si tenemos un PH de concentración 2, **PH 2**, si le ponemos tres vasos de agua se convierte en **PH 6** y la digestión es menos efectiva. En la comida el mínimo posible de líquido, entre horas sí y en verano más”, insiste Guerra-Flecha.

La clave es, por tanto, **aumentar la hidratación**. El cuerpo necesita líquidos conforme a las pérdidas o necesidades que tenga, si no se lo aportamos vía oral, nuestro organismo, saca el agua de donde puede. “Un buen ejemplo son las aguas de las heces fecales. La consecuencia es que éstas se secan y nos encontramos con unas heces duras que no hay forma humana de que puedan progresar por el intestino por mucho esfuerzo que hagamos” afirma el doctor.

## Tipos de estreñimiento

Hasta ahora hemos hablado del estreñimiento **primario**, el más común y “para el que no existe una explicación clara” asegura Guerra-Flecha.

El **secundario** es debido a un mal funcionamiento de nuestro intestino por un obstáculo, por ejemplo, un **tumor de colon**. En este caso, lo primero que se produce es estreñimiento o diarrea, un cambio, en definitiva del ritmo intestinal. “Si usted acoda la goma de regar sale menos agua, se ha producido una obstrucción, se ha producido un hecho secundario” explica el doctor Guerra-Flecha.

“Hay enfermedades crónicas que son de nacimiento una patología como el **megacolon**. El niño nace con ese defecto neonatal y hay varios grados de la enfermedad. El más liviano es el que no te mata, vive con un estreñimiento feroz. En algunos casos existen tratamientos con cirugía” afirma el doctor.

## Alimentación, clave

Para evitar la deshidratación de las heces, es fundamental ingerir líquidos y alimentos que contengan mucha agua. “Son buenisimos todos los **alimentos que nos proporcionen hidratación** tales como **frutas y verduras**; otro aspecto importante para el verano es tomar preferiblemente frutos rojos, ciruelas, fresas, frambuesas, tomate porque llevan **licopenos**, un protector natural de la piel, de este modo conseguimos dos beneficios conjuntos, evitar el estreñimiento y proteger nuestra piel.

“Respecto al volumen, es bueno tomar la fruta y verdura que apetezca, calculando el volumen. Los elefantes solo toman ensalada y pesan 2.500 kilos, el volumen lo hace la cantidad de calorías que está comiendo; con la fruta pasa igual, tiene fructosa, dos o tres piezas, una paraguayana, una ciruela y unas cerezas, suficientes para todo el día, en cuanto hidratación y aporte de licopenos”, asegura el especialista.

Etiquetado con: [estreñimiento](#), [estreñimiento niños](#), [para estreñimiento](#), [remedios para el estreñimiento](#)  
Publicado en: [Enfermedades](#)

médicos. <http://t.co/LgppS3PXzy> hace 2 horas  
ReplyRetweetFavorite

Hoy en #EFESalud, cómo se cuida Ana G.Lozano; el videoblog de Nutrición y las revisiones médicas de los futbolistas. Empieza la Liga! [hace 3 horas](#)  
ReplyRetweetFavorite

Disfrutar del sexo dejando atrás los problemas y los miedos. El coaching sexual ayuda.  
<http://t.co/trHmD1UEKy> hace 15 horas  
ReplyRetweetFavorite

Seguir a @efesalud < 6,269 seguidores

### Noticias relacionadas

MIÉRCOLES 19.06.2013

#### Sabor a verano

MARTES 16.10.2012

#### Comida rápida y estrés, protagonistas de la alimentación actual

MIÉRCOLES 03.07.2013

#### El eterno debate sobre el café

### Deja un comentario

Disculpa, debes identificarte para escribir un comentario.

Nombre de usuario

Contraseña

Acceder