

Preguntas y respuestas sobre hacer caca: para qué sirve, cómo se forman las heces y cuánta cantidad y frecuencia se considera normal

M maldita.es/malditaciencia/20211026/preguntas-respuestas-cagar-cantidad-frecuencia/



Plantar un pino, ir de vientre, cagar, hacer la opción dos, reunirse con el señor roca, la llamada de la naturaleza... La lista de eufemismos en español para referirse al **proceso biológico de la defecación** es casi infinita. Posiblemente, el elevado número de expresiones (malsonantes o no) que usamos sobre la defecación revela los tabúes que rodean el acto fisiológico, a pesar de que lo realizamos no solo todos los **humanos**, sino todos los **mamíferos**.

Dejando a un lado los comentarios escatológicos, la **defecación es una función esencial del organismo** y ofrece muchísima información sobre el **estado del sistema digestivo y la salud de cualquier persona**. En *Maldita.es* recopilamos algunas de las preguntas que nuestras malditas y malditos nos han enviado sobre el acto final del proceso digestivo. Y por si te preguntabas por qué nos cuesta tanto ir al excusado cuando estamos fuera de casa, lo respondimos en este artículo.

¿Para qué sirve defecar?

La definición científica de defecar es **expulsar las heces del tracto digestivo** a través del ano. Este proceso involucra, integra y coordina al sistema gastrointestinal, sistema nervioso y el sistema musculoesquelético. Según explica este artículo de la biblioteca médica StatPearls, la defecación sirve para “expulsar del cuerpo, en forma de heces, porciones de alimentos no digeridos, además de productos de desecho, bacterias y restos celulares del tracto intestinal”.

Según explica a *Maldita.es* el doctor Gonzalo Guerra, director médico del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), cuando defecamos, “estamos expulsando restos de fibra, alimentos no digeridos y **todo lo que nuestro organismo no ha podido o no ha necesitado absorber**” en la digestión.

¿Cómo se van formando las heces dentro del aparato digestivo?

Después de ingerir la comida y de transformarse en **bolo alimenticio** tras la masticación, esta llega al estómago y se le considera **quimo**: una masa semilíquida con la mezcla de los alimentos y las secreciones del estómago. Esta masa pasa al intestino delgado, donde se absorben la mayoría de sus nutrientes, para después llegar al **colon**, la parte más larga del intestino grueso, donde se transforman en **heces**, residuos sólidos listos para ser expulsados.

“Cuando [el quimo] llega al colon, lo que se inicia es un proceso de ‘secado’: el **colon absorbe el resto del agua** y por eso se consigue que [las heces] tengan una consistencia más sólida”, detalla Guerra. Así, el colon se considera la parte responsable de impulsar estos residuos hacia el recto e iniciar las ganas de defecar.

¿Qué frecuencia es la “normal” para ir al baño y cuándo debería ser preocupante?

“Esta es una pregunta que le preocupa mucho a la gente”, asegura el doctor del Centro Médico de Enfermedades Digestivas. Aunque lo más recomendable es que si existe alguna duda o preocupación con este tema **se resuelva con un profesional de la salud**, Guerra nos ofrece una guía que puede servir de ayuda para delimitar cuánto es normal visitar el baño: **la regla del 1 y del 3**.

Esta regla quiere decir que se considera **igual de normal ir hasta tres veces al día al baño** como defecar **entre cada uno y tres días** (diariamente, cada dos días o al llegar al tercero). “Empieza a no ser tan normal cuando vamos más de tres veces al día o cuando tardamos más de tres jornadas”, señala.

Una investigación publicada en 2018 que evaluó a 4.775 personas que consideraban que tenían una frecuencia “normal” de evacuación reforzó la evidencia que apunta a que un patrón sano de defecación se encuentra entre 3 visitas al día al inodoro y una evacuación cada 3 días (o 3 por semana).

¿De qué depende que defequemos más o menos cantidad?

Bastantes personas se preocupan por **si la cantidad de heces que depositan son demasiadas o muy pocas**. Esta cantidad depende de muchas variables, siendo la alimentación, la hidratación y el tamaño del colon las más relevantes en este proceso. No obstante, aclara que **defecar más o menos cantidad no es un indicativo por sí solo de ninguna patología**.

Sobre la **alimentación**, el médico destaca que si ingerimos muchos alimentos con mucha verdura y cereal, “tendremos una mayor cantidad de bolo fecal”. Esto se debe a que estos compuestos “tienen una gran cantidad de fibra que nuestro organismo no va a absorber”. En este artículo explicamos por qué **la fibra es beneficiosa** no solo para la digestión, sino para toda la salud de nuestro organismo.

La **hidratación**, por otro lado, impacta en el volumen y la consistencia de las heces: a mayor hidratación, mayor cantidad de agua y mayor tamaño. Trevor Lockett, biólogo molecular en la agencia australiana de investigación científica e industrial CSIRO, explica en *The Conversation* la importancia de la hidratación en la formación de las heces en el colon, ya que este órgano “es un increíble centro de reutilización y reciclaje del agua para el organismo”.

Un factor que los humanos no podemos controlar pero que también impacta en la cantidad de las deposiciones es el **tamaño del colon**. Según explica Guerra, la dimensión de este conducto determina la cantidad de heces que una persona es capaz de acumular. “Hay gente que lo tiene muy grande o más pequeño de lo normal”, sentencia.



Como **ayuda para describir los posibles problemas de nuestras heces**, dos investigadores de la Universidad de Bristol (Reino Unido) desarrollaron la Escala de Heces de Bristol: una guía que clasifica las deposiciones en siete tipos y que sitúa en una escala el nivel de estreñimiento o diarrea de los excrementos: de trozos duros y separados hasta una defecación totalmente líquida. De esta manera, los pacientes pueden describir a los profesionales digestivos cómo están realizando las deposiciones sin tener que proporcionar muestras.