



**MEDICINA PREVENTIVA**

## Di adiós al estreñimiento con estos útiles consejos

---

**ROSA MARÍA TORRES**  
VIERNES 3 DE MAYO DE 2019  
2 MINUTOS

---

## El estreñimiento se incrementa con la edad, sobre todo a partir de los 65 años.



El 22% de la población ha padecido alguna vez **estreñimiento**. No es una enfermedad, sino un síntoma que puede hacer pensar a los médicos que detrás hay una enfermedad. **La frecuencia normal de las deposiciones son 4 o 5 veces a la semana**. Sin embargo, **la recomendación saludable es ir al baño todos los días** y, a poder ser, a la misma hora. Por eso, uno de los tratamientos contra el estreñimiento es ir educando al intestino yendo al baño todos los días en el mismo horario.

Curiosamente, España es uno de los países de Europa donde es más frecuente el estreñimiento y donde menos se trata. **En la actualidad, casi un 30% de la población sufre estreñimiento y es el doble de frecuente en mujeres que en hombres**. También es más frecuente en personas con vida sedentaria, durante el embarazo y pacientes de **colon irritable y dispepsia funcional** (dificultad para realizar adecuadamente la digestión).





---

## Consejos para ir al baño con normalidad

No debemos obsesionarnos con ir al baño, pero sí debemos actuar correctamente para ir al baño con regularidad. Por ejemplo, debemos tomar fibra –la aconsejada por los especialistas es 20-25 gramos a diario–. Tampoco ayuda beber poca agua (lo recomendable es entre 1,5 y 2 litros diarios), **no cuidarse y llevar una vida sedentaria, padecer sobrepeso y tomar determinados medicamentos** como ansiolíticos, antidepresivos y antihipertensivos; procura leer siempre los prospectos.

De todas estas recomendaciones, que fácilmente podemos hacer en casa, el **Dr. Gonzalo Guerra Flecha**, especialista en aparato digestivo del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas**, tiene claro que la mejor aliada para combatir las dificultades del **tránsito intestinal** es la hidratación: "**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".

En este sentido, el especialista nos advierte que si decidimos aumentar la ingesta de fibra también debemos aumentar el consumo de líquidos "**ya que esta aumenta el volumen de las heces, y si no las hidratamos bien se puede dar la paradoja de que con la fibra aumente el estreñimiento**".

Además, es de sobra conocido que para el estreñimiento hay diferentes tipos de laxantes y edemas que, según nos cuentan los expertos, debemos evitar a toda costa y, en el caso de recurrir a ellos, solo debe hacerse bajo la supervisión de un médico.