

EL RINCÓN DE MARTA ROBLES

Gonzalo Guerra Flecha Especialista en aparato digestivo, Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED)

«El Covid-19 puede alterar la flora intestinal»

-¿Aumenta el estreñimiento durante el confinamiento?

-Sí, sin duda. Se está produciendo más porque el sedentarismo es mayor. Se ha notado por las consultas telefónicas.

-¿Por qué lo sufren más las mujeres y las personas de edad avanzada?

-En las mujeres parece que puede haber un cierto componente hormonal y en los mayores porque con los años toda la transmisión nerviosa y la contracción del intestino va también disminuyendo.

-¿Tiene algo que ver el Covid-19?

-El que era estreñido puede tener síntomas gastrointestinales del propio virus, entre los que se incluye la diarrea, pero no tiene por qué corregirse. Otra cosa es que a raíz de la infección te quede alguna disbiosis o alteración de tu flora y tengas un tránsito distinto al de antes.

-¿Hay que recurrir a los laxantes?

-Lo normal al ir al baño es muy relativo, pero hasta tres veces al día es normal, e ir una cada tres días también. A partir

de ahí, si el tránsito es más lento nos debemos plantear la toma de laxantes para ayudarnos, siempre que no hayan funcionado las medidas naturales como verduras, frutas, cereales, hidratación, etc.

-Pero no todos son iguales...

-Tenemos que utilizar la máxima de «menos a más»: empezar por lo más suave como semillas de lino, chía, fibra natural... A partir de ahí, cada vez un poquito más potentes, pero siempre con prescripción médica.

