

# Cómo acabar con el estreñimiento sin tomar pastillas

 [menshealth.com/es/nutricion-dietetica/a33422099/prevencion-estreñimiento-sin-pastillas/](https://menshealth.com/es/nutricion-dietetica/a33422099/prevencion-estreñimiento-sin-pastillas/)

Sufrir estreñimiento es bastante común. Y sí, muy molesto. Normalmente recurrimos a las pastillas para combatirlo, cosa que no está mal, por supuesto. Pero también existen otros métodos alternativos para luchar contra este incómodo trastorno.

Para hablarnos de qué es el estreñimiento, y cómo podemos luchar contra ello sin tomar pastillas, hemos recurrido a un especialista como es el **Doctor Domingo Carrera**, médico internista especialista en nutrición del **Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas**, en Madrid.



## ¿Cuándo se puede hablar del estreñimiento?

Se habla de **estreñimiento** cuando una persona hace **menos de 3 deposiciones a la semana**. Además, el estreñimiento, que es un síntoma, incluye en su definición también la característica de la **dificultad para defecar, tener heces duras y secas, que se padezca un acto de defecar doloroso y la sensación de no haber evacuado completamente** (tenesmo rectal). La frecuencia normal varía de 3 deposiciones diarias hasta 3 deposiciones a la semana. Se habla de **estreñimiento agudo** cuando es un episodio que dura **6 semanas como máximo** y se habla de **estreñimiento crónico** cuando el problema se presenta por un periodo superior a **12 semanas**.

## ¿Es posible tratarlo sin necesidad de tomar medicación, cómo y en qué casos?

En principio, si no hay una enfermedad causante del estreñimiento, **se debe tratar con medidas higiénico-dietéticas y buenos hábitos defecatorios**. Los pilares fundamentales de tratamiento son 3.

Por un lado el **consumo de fibra vegetal**, presente en granos, legumbres, verduras, frutas y cereales. Debemos consumir entre **20 y 25 gramos de fibra diaria**. Hay 2 tipos de fibra: soluble e insoluble. La fibra soluble ayuda a aumentar el volumen y la cantidad de agua presente en el bolo alimenticio y se encuentra presente en avena, cebada, legumbres, manzana, cítricos y frutos rojos como arándanos, moras y frambuesas y zanahorias. La fibra insoluble no se digiere pero **la microbiota intestinal la hidroliza generando ácidos grasos de cadena corta** que regulan el colesterol

sanguíneo y favorecen el buen funcionamiento de la flora bacteriana intestinal, importantísimo para el buen funcionamiento del colon. La fibra insoluble favorece que avance el bolo alimenticio. Se encuentra presente en la harina de trigo integral, salvado de trigo, semillas, lechuga, espinaca, acelga, repollo, brócoli, uvas y frutos secos.

Otro pilar del tratamiento es la **hidratación**. Se debe beber al menos 2 litros diarios de agua y la mayor parte entre comidas. Se pueden aumentar las ingestas de líquido con **infusiones, limonada, caldos naturales y café**.

El tercer pilar del tratamiento es la **actividad física diaria**. La que más ayuda es la **actividad cardiovascular leve-moderada** (caminar, correr, bicicleta, natación, zumba, etc.). Se deben realizar **30 minutos diarios como mínimo, todos los días**. También puede ayudar fortalecer los músculos abdominales, los **ejercicios hipopresivos** y el **trabajo de fuerza de la prensa abdominal y el suelo pélvico**.

También es importante el **hábito defecatorio**. Debemos **sentarnos y pujar e intentar defecar todos los días, entre 5 y 10 minutos, y a la misma hora del día**.

### **3. ¿Por qué tomar laxantes durante mucho tiempo puede ser perjudicial?**

Puede ser perjudicial porque los laxantes osmóticos usados con frecuencia pueden **eliminar nuestra flora bacteriana** y generar una **disbiosis en la microbiota**, que hace que se vuelva más permeable la mucosa intestinal y penetren sustancias nocivas para el cuerpo, o que se genere un desequilibrio en la microbiota que desencadene **un sobrecrecimiento bacteriano**.

También el **uso frecuente de laxantes** nos puede generar problemas en la mucosa del recto como son hemorroides, fisuras y prolapso rectal.

Podría generar pérdida de algunos nutrientes si el laxante es muy potente y nos genera **diarrea o pérdida de electrolitos como sodio, potasio y calcio**.

Además, si usamos los laxantes con frecuencia **iremos perdiendo el reflejo natural de defecar** y nos volveremos dependientes de los laxantes para poder defecar con normalidad.

### **4. ¿Cuándo hay que acudir al especialista?**

Hay que acudir al especialista si después de poner en práctica las medidas higiénico-dietéticas recomendadas el hábito defecatorio e, incluso, la **ayuda con reguladores del tránsito intestinal como son las semillas de lino y chía o el aloe vera**, no conseguimos corregir el estreñimiento. O incluso si se pone peor.

También debemos acudir al especialista **si encontramos sangre, moco o pus en las heces, además de si sentimos mucho dolor al defecar**, ya que puede traducir una fisura o hemorroide interna.

También si el estreñimiento aparece **súbitamente y perdura**, a pesar de tener buenos hábitos siempre.

Si **cambia nuestro ritmo de deposición** y no hemos abandonado los buenos hábitos que nos hacían tener un buen tránsito intestinal

Si el estreñimiento se acompaña de **dolor abdominal, fiebre, mal estado general, náuseas y vómitos**.

Si alternamos periodos de diarrea con estreñimiento, o si el **color de las heces es negro**.

Todos estos signos denotan una **enfermedad de base adicional causante del estreñimiento**. Ahí debemos tratar la enfermedad de base.

---