

Por qué a alguna gente le cuesta más ir al baño cuando está fuera de casa

[M maldita.es/malditaciencia/2020/11/23/vater-defecar-caca-fuera-de-casa/](https://maldita.es/malditaciencia/2020/11/23/vater-defecar-caca-fuera-de-casa/)

November 23, 2020

MALDITA CIENCIA

23/11/2020



"Finde fuera de casa" (dentro de tu comunidad autónoma si estás bajo cierre perimetral, ojo). Si es que suena de fábula. El problema asoma la cabeza, y nunca mejor dicho, a la hora de ir al servicio. **¿Eres incapaz de reaccionar ante la llamada de la naturaleza si estás lejos de tu váter de confianza?** Pues mucha gente sí, y esto tiene un nombre: **parcopresis**, las condiciones psicológicas que implican una dificultad o incapacidad para defecar en un entorno público. En relación a las aguas menores, recibe el nombre de paruresis.

Esto ni pasa siempre ni a todo el mundo. "Depende de las personas, para la gente más pudorosa (o menos habituada) esto sucede con más frecuencia", explica a *Maldita Ciencia* Aurora Gómez, psicóloga de Corio Psicología. "Cuando estamos realizando nuestras necesidades biológicas es un momento muy vulnerable, por eso **necesitamos estar relajados**", añade. De hecho lo ideal es que incluso la musculatura involucrada disfrute de cierta relajación para comenzar.

Según explica a *Maldita Ciencia* Carlos Suárez, médico especialista en el aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), **la defecación es un acto fisiológico cuyo hábito y ejecución ha sido modificado por la civilización y los condicionamientos sociales**. Esto, según el especialista, puede observarse incluso en animales adiestrados, usualmente mascotas.*

"Excluyendo factores como las modificaciones dietéticas, la ingesta de líquidos y la actividad física (que permanecen sin cambios en la situación a la que no referimos), la dificultad para evacuar en estos casos obedece a variaciones en la rutina, al haber convertido la defecación, en mayor o menor medida, en un reflejo condicionado", indica Suárez.

"Aspectos tales como **el horario, el entorno social, el ambiente físico, la interpretación o percepción de inadecuada limpieza del baño**, así como la sensación de garantías insuficientes de intimidad respecto a olores o ruidos asociados determinan esta conducta, sin que habitualmente, tenga importancia", añade.

"Además, **nuestro propio baño ya nos es familiar y tener la experiencia de que es seguro nos relaja**. Si eso le sumas los mecanismos de condicionamiento, ya solo con abrir la puerta nos sentimos predispuestos a ir al baño; al igual que entrar en el dormitorio nos predispone para dormir", señala la psicóloga.

En cambio, cuando a la gente le cuesta ir al baño por pudor, cuanto más conscientes son de este, más en tensión se sienten. Por eso es buena idea realizar algún **ejercicio de relajación**. "Yo recomendaría que se formaran un ritual en casa, que pudiera ser 'exportado' a un baño ajeno. Por ejemplo escuchar música con los auriculares", aconseja Gómez. Suárez concluye que esta es una situación que "no reviste gravedad alguna y usualmente autolimitada, a la que el organismo se adapta desarrollando nuevas rutinas".

**Hemos añadido las declaraciones de Carlos Suárez, médico especialista en el aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED).*

