

ESTREÑIMIENTO

UGC Obstetricia y Ginecología, Hospital
Universitario Reina Sofía



Es un problema muy frecuente que se caracteriza por deposiciones muy escasas, menos de 3 por semana. En ocasiones puede acompañarse de sensación de evacuación incompleta, dificultad para evacuar o deposiciones duras y pequeñas.

Se produce por causas muy diversas. En muchas ocasiones es debido a la dismunción de los movimientos intestinales; las heces permanecen más tiempo en el intestino y acaban secándose. Debido a ello, su volumen disminuye, siendo inferior al necesario para estimular los movimientos intestinales que provocan su evacuación.

Consejos:

- Empezar el día con un buen desayuno con alimentos como café, mermelada (ciruelas), fruta fresca (kiwi, pera, naranja, melocotón, dátiles, cerezas, uvas, fresas, albaricoce y piña) y un vaso de agua o zumo de frutas.
- Intentar evacuar todos los días a la misma hora, aunque no tenga ganas. La hora ideal es después del desayuno.
- Beber al menos 1,5 litros de agua al día, para estimular la actividad del intestino.
- Realizar las comidas a la misma hora, siempre que sea posible. Comer tranquilamente y masticando bien los alimentos.
- Adoptar una dieta rica en fibras (pan integral, verduras cocidas o crudas, ensaladas, frutas).
- Realizar ejercicio cada día: favorece el tránsito intestinal y fortalece la musculatura abdominal.
- Descansar lo suficiente y dormir 8 horas diarias: el reposo y la relajación también son importantes para evitar el estreñimiento.
- Evitar alimentos astringentes o que endurezcan las heces (cacao, chocolate, bombones, harinas y cereales refinados, plátanos, quesos curados, bebidas alcohólicas).
- No tomar nunca laxantes por iniciativa propia: pueden empeorar el estreñimiento y perjudicarlo.
- No reprimir las ganas de evacuar, a pesar de que las circunstancias o el evento no sean muy propicios.

