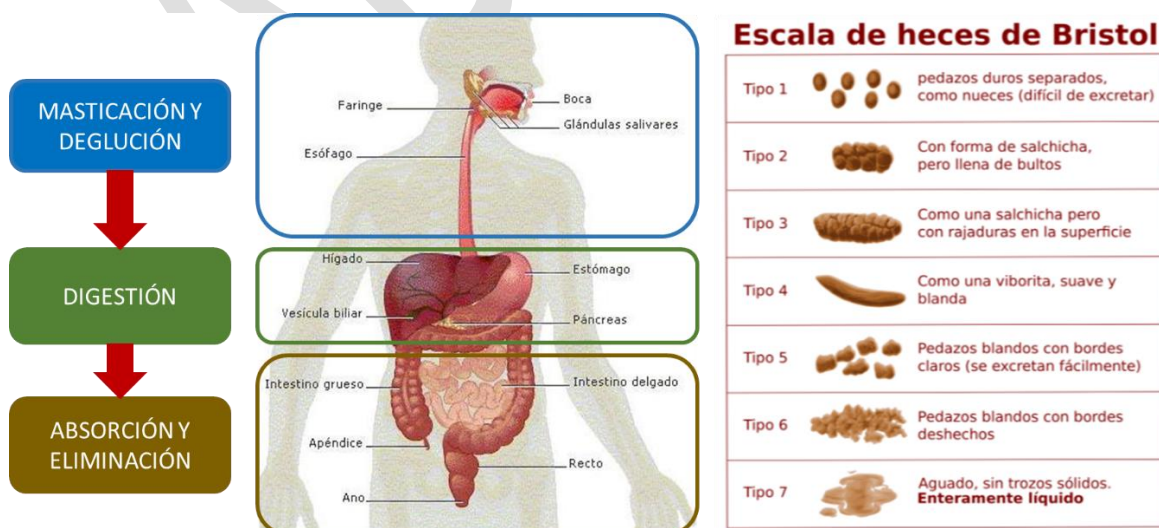


ABORDAJE NUTRICIONAL EN EL ESTREÑIMIENTO

Se entiende por estreñimiento cuando el número de deposiciones por semana se ve reducido a tres o menos. Estas deposiciones además de ser escasas pueden ser duras, secas y de evacuación dolorosa. El estreñimiento va acompañado de otra clínica como la distensión abdominal (aumento de la extensión del abdomen), el dolor abdominal o el meteorismo (presencia de gases intestinales). El estreñimiento es padecido por entre el 2 y el 27% de la población y puede ser un problema puntual o un padecimiento permanente por ello es importante conocer las causas que provocan este evento así como los mecanismos que lo reducen.



EL PROCESO DE DIGESTIÓN



Para poder conocer la causa y combatir el estreñimiento debemos prestar atención a todo el proceso de digestión desde su inicio hasta la eliminación de la materia fecal. La alimentación

es una de las piezas clave que causa y combate el estreñimiento. El tipo de alimentación modifica la cantidad, la consistencia, el olor de las heces así como el tiempo de digestión y la calidad de los nutrientes que son absorbidos a la sangre del individuo. Consumir diariamente alimentos con alto contenido en fibra como son las verduras, hortalizas, frutas, las harinas integrales y garantizar la ingesta hídrica de al menos 1,5 litros es fundamental para crear un ambiente interno propicio para la creación del bolo fecal y para facilitar su expulsión.



Las recomendaciones de alimentación generales a seguir en el estreñimiento son:

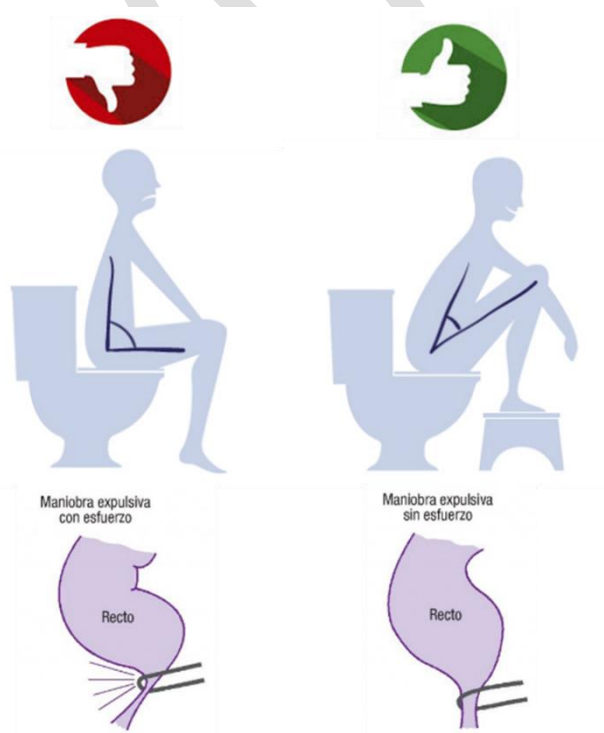
- Sustituir los cereales refinados por cereales integrales (5 veces al día).
- Consumir legumbres con mayor frecuencia (al menos 3 veces por semana) siendo preferible tomarlas cocidas y enteras, con su piel.
- Tomar al menos 5 raciones de verduras y frutas cada día:
 - Frutas (kiwi, naranja, mandarina, pera, manzana, ciruelas, frambuesas, moras, etc.) preferiblemente crudas y con piel.
 - Frutas secas (ciruelas, dátiles, pasas, etc.).
- Si tiene un peso normal se puede incluir en la alimentación un puñado de frutos secos sin sal, a ser posible con la cáscara comestible como las almendras, los cacahuetes o las nueces.
- Introducir en la alimentación habitual lácteos que contengan bifidobacterias (tipo Activia*) o lactobacilos, con o sin fructooligosacáridos.
- Se pueden consumir laxantes naturales tales como el *Áloe* (Aloe vera), las semillas de lino, el salvado de avena o de trigo o la harina de linaza, la plantago ovata,.....

A la alimentación y abundante hidratación con agua o caldos de verduras, hay que añadir la práctica de actividad física como elemento imprescindible para evitar el estreñimiento. Es por ello que se recomienda la práctica de actividad física un mínimo de 30 minutos/día los 7 días de la semana o una media de una hora al día tres días a la semana. La actividad física ha de ser preferiblemente aeróbica aunque se recomienda añadir algunos ejercicios anaeróbicos al favorecer el movimiento peristáltico propio del intestino.



POSICIÓN PARA DEFECAR CORRECTAMENTE

La postura más natural de defecar es aquella en la que estamos en cuclillas, una posición sentada pero con las caderas flexionadas más de 90°. La posición correcta consiste en colocar las rodillas por encima de las caderas para favorecer las presiones del interior de nuestro abdomen, más concretamente de nuestro intestino grueso. De esta manera, el recto, porción del intestino grueso donde se almacenan las heces preparadas para ser evacuadas, queda alineado con el canal anal, canal por donde salen las heces al exterior facilitándose que las heces se expulsan fácilmente sin necesidad de ayuda por parte nuestra.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Beers, Mark H. Trastornos de la evacuación. En: Manual Merck de Información Médica (Edad y Salud). 1ªEd. Barcelona: Editorial Oceano; 2005: pag.727-733.

Estreñimiento: una visión global. SESCAM. 2012; 13(3). Disponible en:

<http://sescam.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/farmacologia/estreñimiento.pdf>

WEB CONSULTADA: <http://www.seen.es/inicio.aspx>