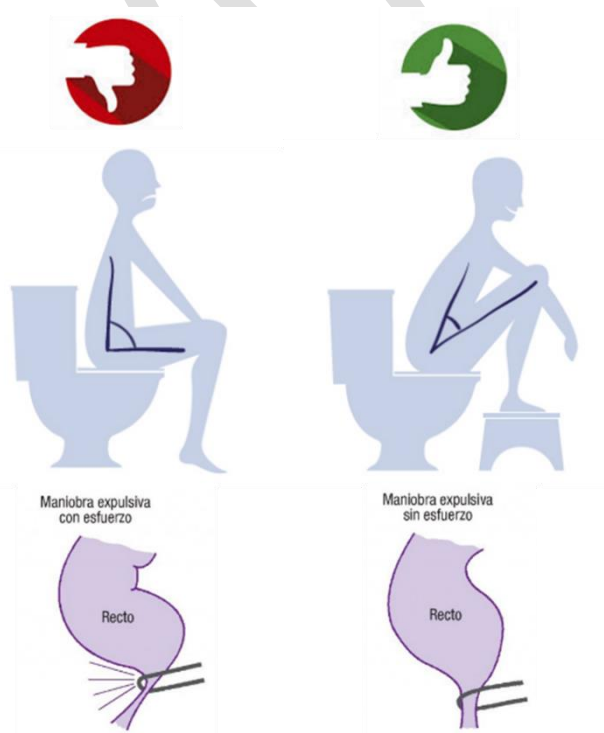


A la alimentación y abundante hidratación con agua o caldos de verduras, hay que añadir la práctica de actividad física como elemento imprescindible para evitar el estreñimiento. Es por ello que se recomienda la práctica de actividad física un mínimo de 30 minutos/día los 7 días de la semana o una media 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>