

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es un problema muy frecuente y las causas pueden ser muy diversas.

Una dieta poco rica en fibra unida a una baja ingesta de líquidos puede llegar a ocasionar estreñimiento, uno de los males más populares que afecta, sobre todo, a mujeres adultas, especialmente a las embarazadas, a los niños y a las personas mayores, y que puede llegar a provocar hemorroides e ir acompañado de otros síntomas como el dolor de cabeza, la irritabilidad y la falta de apetito.

Recomendaciones generales:

- Cada mañana, comience la jornada tomando un vaso de agua o zumo de frutas y beba al menos 1,5 litros de agua al día, para estimular la actividad del intestino.
- Tomar alimentos muy fríos o muy calientes para favorecer el peristaltismo intestinal (movimiento de los intestinos).
- Prescindir de alimentos muy ricos en taninos (astringentes que favorecen el estreñimiento) como el membrillo, la piña, el vino tinto, el café,...
- Pruebe a evacuar cada día a la misma hora, aunque sin ganas. La hora ideal para esto es después del desayuno.
- Siempre que sea posible, realice las comidas a la misma hora.
- Adopte una dieta rica en fibras, estimulará los movimientos intestinales: pan integral, verduras, ensaladas y toda clase de frutas..
- Haga cada día un poco de ejercicio o practique algún deporte para favorecer el tránsito intestinal y fortalecer la musculatura intestinal: gimnasia, caminar, correr, natación, ...
- Si siente deseos de evacuar, no los reprima, aunque las circunstancias o el momento no le sean muy propicios ..
- Procure descansar suficientemente, así como dormir 8 horas diarias. El reposo y la relajación también son importantes para evitar el estreñimiento