

¿QUÉ ES EL ESTREÑIMIENTO?

El estreñimiento es una expulsión dificultosa o poco frecuente de las heces (menos de 3 veces por semana).

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBEMOS DEFECAR?

Es muy corriente pensar que es necesario evacuar una vez al día, pero esto es un error. La frecuencia es muy distinta de unas personas a otras, y se considera normal desde tres evacuaciones al día hasta una evacuación cada tres días.

¿QUÉ ES UN LAXANTE?

Un laxante es el producto que facilita la evacuación de las heces.

CAUSAS MÁS FRECUENTES DEL ESTREÑIMIENTO

- Una **Dieta baja** en **fibra** o en **líquidos**.
- La **vida sedentaria** y la **falta** de **ejercicio físico**.
- La mala costumbre de **retener** las **heces** al sentir la necesidad de defecar, bien por falta de tiempo o por encontrarse en un lugar extraño; es lo que suele suceder en los viajes.
- El **abuso de laxantes** que puede conducir a un estreñimiento crónico, ya que el cuerpo se acostumbra, y llega un momento en que necesita mayor cantidad de laxante para conseguir el efecto deseado.
- Estados de **nerviosismo**, **estrés**.

CONSEJOS PARA COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO

Beber agua en abundancia. Si el cuerpo no está bien hidratado, el intestino grueso extrae el agua que contienen las heces. Esto hace que se resequen, lo cual dificulta su evacuación.

Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra. Además de curar su estreñimiento previenen la aparición de cáncer de colon y disminuyen los niveles de colesterol y glucosa en sangre.

Realizar ejercicio físico. Pasear un rato cada día e, incluso, practicar algún deporte adecuado a su edad, además de prevenir el estreñimiento le hará estar más ágil y se sentirá mejor.

Acostumbrar al cuerpo a ir al baño a la misma hora del día, dedicando el tiempo necesario, y a responder inmediatamente a la necesidad de defecar, no aguantando las ganas de ir al baño.

¿QUÉ ALIMENTOS SON RICOS EN FIBRA?

- **Cereales integrales:** pan integral, galletas integrales,...
- **Verduras y hortalizas:** lechuga, espinacas, puerros, espárragos, judías verdes, zanahoria,...
- **Legumbres:** lentejas, garbanzos, judías, guisantes, habas,...
- **Frutas frescas:** ciruelas, uvas, melocotones, naranjas,...
- **Frutos secos:** higos, uvas pasas, ciruelas.
- **Zumos con pulpa** (naranja, zanahoria,...)

¿QUÉ ALIMENTOS DEBEMOS EVITAR?

- Bollería refinada
- Queso, cuajada
- Chocolate
- Arroz (si no es integral)
- Especias y condimentos

¿CONSEJOS PARA UTILIZAR BIEN LOS LAXANTES?

- **Modifique sus hábitos alimenticios** antes de usar laxantes.
- **No utilice laxantes al primer síntoma de estreñimiento.**
- **No utilice ningún laxante durante más de una semana,** sin el conocimiento del médico.
- **El uso de laxantes es inadecuado si padece dolor abdominal, náuseas o vómitos.**
- **No relacione laxantes naturales con laxantes inofensivos.** Mire su composición porque los que contienen sen, cáscara sagrada, ruibarbo, ricino o frángula pueden causar un efecto demasiado drástico. No abuse de ellos.
- **El abuso de laxantes puede convertir su problema en crónico.**
- **No deben administrarse laxantes a los niños, y debe tenerse cuidado con las personas mayores o mujeres embarazadas.**

ESTREÑIMIENTO Y LAXANTES



FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21
Conjunto Plaza Mayor
29631 Benalmádena (Málaga)
Tel: 952 563067
zarzuelo@cofaran.es

