

# CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

## estreñimiento

El estreñimiento se define cuando existe una evacuación intestinal infrecuente o una dificultad para la expulsión de las heces. La frecuencia es variable en cada persona y por ello se puede hablar de estreñimiento si se producen menos de tres evacuaciones intestinales por semana.

### ¿Qué síntomas produce el estreñimiento?

- Heces duras y escasas
- Dolor en la evacuación
- Fatiga y cansancio
- Hinchazón abdominal

### Tipos de estreñimiento

**Estreñimiento agudo:** puede aparecer en cualquier persona en un momento concreto por situaciones de cambios en los hábitos normales como ocurre en los viajes, por la toma de ciertos medicamentos, por el embarazo...

**Estreñimiento crónico:** las posibles causas son

- Dieta inadecuada, poca fibra y pocos líquidos
- Sedentarismo
- Determinados medicamentos
- Efecto rebote de laxantes
- Reprimir las ganas de defecar, bien por falta de tiempo o por encontrarse en un lugar extraño, lo que suele suceder en los viajes
- Edad avanzada
- Estados de nerviosismo y estrés

### Consejos para combatir el estreñimiento

- Beber abundante agua, más de 2 litros al día
- Aumentar el consumo de alimentos ricos en fibra como los cereales integrales, el

salvado, las verduras ( espinacas, col, coliflor, tomates, lechuga...) las hortalizas, las legumbres, la fruta fresca, los frutos secos y los zumos naturales

- Evitar alimentos como el arroz, la bollería, los condimentos fuertes...
- Realizar ejercicio físico
- Nunca ignorar el reflejo de defecar
- Acostumbrar al cuerpo a ir al baño a la misma hora del día

### Laxantes

La toma de laxantes debe ser una medida temporal, su uso debe quedar restringido a situaciones de estreñimiento agudo

### Consejos para utilizar laxantes:

- No use laxantes el primer día de estreñimiento
- Nunca los utilice durante más de cinco días seguidos
- Nunca los use si padece dolor abdominal, náuseas o vómitos
- El abuso de laxantes puede convertir su problema en un problema crónico
- Nunca deben administrarse en niños, personas mayores o embarazadas sin consultar a su médico

### Estreñimiento en el embarazo

#### Consejos para evitarlo:

- Comer por lo menos 2 raciones de fruta y de verdura al día
- Ingerir pan integral y cereales en lugar de pan blanco
- Ingesta abundante de agua
- Crear un hábito regular para las comidas, así como comer despacio
- Realizar ejercicio diariamente
- Acostumbrarse a ir al baño más o menos siempre a la misma hora.

### Estreñimiento en los niños

El número de evacuaciones que presenta un bebé recién nacido depende de su alimentación, en general un bebé de menos de 6 meses debe de evacuar no menos de una vez al día y tener tres deposiciones semanales después de esta edad.

Las causas del estreñimiento pueden ser muy variadas en los niños, siendo las más frecuentes la ingesta de alimentos astringentes como son las patatas, el plátano y el arroz, el abuso de golosinas, la poca ingesta de agua, el desorden a la hora de comer o los nervios.

Para evitar estos problemas debemos reeducar la alimentación de los niños, introduciendo en la dieta alimentos ricos en fibra, los líquidos, las frutas y los vegetales. El incremento de la fibra habrá que hacerlo de manera gradual, pues una cantidad de fibra elevada favorece la aparición de flatulencias y la distensión del abdomen.

