

## Estreñimiento crónico

*Estreñimiento crónico* significa hacer pocas deposiciones a la semana, duras y que requieren un esfuerzo excesivo. Es muy frecuente, especialmente en las mujeres y los ancianos. Provoca molestias en la barriga, gases, hemorroides y fisuras anales. Pero el hábito intestinal se puede reeducar.

- **Beba diariamente al menos 2 litros** de líquido: agua, caldos vegetales, zumos de fruta, infusiones, etc. Cada mañana, en ayunas, beba uno o dos vasos de **agua tibia** (o caliente) o de zumo de naranja natural.

- Coma más **fibra**: verduras, ensaladas, legumbres, fruta (las **ciruelas** y los **kiwis** son las más laxantes), frutos secos (como las ciruelas pasas) y cereales integrales. Coma **yogur** cada día (no es laxante, pero es un regulador del intestino).

- **Cuando tenga ganas de defecar, nunca lo deje para después.**

- Intente ir al baño siempre a la misma hora (después del desayuno suele ser más fácil). Tómese un tiempo prudencial, de 15 a 20 minutos, pero si tiene hemorroides no esté demasiado tiempo. La **mejor postura** para defecar es sentado en la taza con los pies levantados medio palmo o un palmo (colóquelos, por ejemplo, sobre un cajón, un taburete bajo o una caja de zapatos).



- A algunas personas les van bien los supositorios de glicerina, como inductores de la deposición, pero no debe abusar de ellos.

- **Haga ejercicio físico**: cuanto más ejercicio haga, mejor funcionará su intestino.

- Añada un poco de **salvado** de trigo a la comida, normalmente a la verdura, no al yogur ni a la leche. Empiece con poca cantidad y, si es necesario, vaya aumentando hasta 4 cucharadas soperas al día. Con el salvado conviene beber mucho líquido.



- A algunas personas les va bien leer en el baño. Puede hacerlo, pero sin estar demasiado rato.

- **Evite** las situaciones que favorecen el estreñimiento, como el estrés, la ansiedad y algunos medicamentos.

Si sigue estas indicaciones, pocas veces necesitará medicación. Si en un mes no nota una mejora con estas medidas, **consulte a su médico** y, sobre todo, consulte antes de tomar laxantes o purgantes. Algunos laxantes, incluidos los derivados de plantas, pueden producir inflamación grave del intestino.