



SEMANA DEL AUTOCUIDADO

# Tú puedes hacer mucho por tu salud

[www.semfy.com/autocuidado](http://www.semfy.com/autocuidado)

  
**semFYC**  
Sociedad Española de Medicina  
de Familia y Comunitaria



## Estreñimiento crónico

**Estar estreñado significa tener problemas para expulsar las heces porque son muy duras.** El intestino tiene que hacer un gran esfuerzo para poder expulsarlas. Esto puede producir molestias importantes y, a la larga, hemorroides y diverticulosis.

Se llama estreñimiento crónico a aquel que dura más de un año.

No todas las personas tienen los mismos hábitos a la hora de defecar. Se considera normal expulsar las heces desde 3 veces al día hasta 3 veces por semana.

Todo el mundo ha estado estreñado en alguna ocasión, pero es más frecuente en las personas mayores y durante el embarazo.



### ¿Qué puede hacer?

- ▶ **Beba abundantes líquidos.** Al menos 2 l diarios de agua, caldos de verdura, zumos de fruta. Mejor en ayunas o antes de las comidas.
- ▶ **Coma más fibra:** verdura (cruda o cocida), legumbres, fruta con piel (ciruelas, cerezas, uvas, fresas, peras, manzanas, etc.), fruta sin piel (naranjas, higos), frutos secos, cereales integrales (pan, avena, arroz). Las ciruelas y el kiwi son las mejores frutas laxantes.
- ▶ **Añada un poco de salvado de trigo** a la comida, mejor en la verdura que en el yogur o la leche. La cantidad de salvado dependerá de su estreñimiento. Empiece espolvoreando poca cantidad sobre la comida, y si no mejora el estreñimiento, vaya aumentando hasta 4 cucharadas al día.
- ▶ **Si su médico le receta laxantes,** empiece también con poca cantidad. Con el salvado y con los laxantes puede notar más gases y molestias al principio. Conviene beber mucho líquido en los dos casos.



- ▶ **Eduque a su intestino.** No se retenga, vaya al servicio cuando sienta ganas. 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, para intentar alguna deposición. Por el contrario, si tiene hemorroides no esté demasiado tiempo sentado en la taza. La mejor postura es sentado en el retrete con los pies levantados un palmo del suelo, puede colocar un cajón o un taburete bajo o una caja de zapatos.
- ▶ **Haga ejercicio físico** con frecuencia (caminar, ir en bicicleta, nadar).
- ▶ No tome laxantes ni enemas frecuentemente. Si los ha usado durante mucho tiempo, tendrá que volver a entrenar su cuerpo para que funcione sin ellos. Si es así, sea paciente, sus intestinos pueden necesitar muchos meses para volver a la normalidad.
- ▶ **No tome medicamentos por su cuenta.** Algunos pueden provocar estreñimiento.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- ▶ Si el estreñimiento es algo nuevo o está fuera de lo común en su caso.
- ▶ Si, a pesar de seguir las medidas indicadas, no mejora. Si se trata de niños o mujeres embarazadas, o lactantes.
- ▶ Si además tiene dolor abdominal intenso, vómitos o fiebre.
- ▶ Si empieza a perder peso y no sabe por qué. Si ve sangre en sus heces.



### ¿Dónde conseguir más información?:

- ▶ **Fisterra:**  
[www.fisterra.com/salud/1infoConse/estrenimiento.asp](http://www.fisterra.com/salud/1infoConse/estrenimiento.asp)
- ▶ **Familia y salud:**  
[www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/aparato-digestivo/sintomas-digestivos/estrenimiento](http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/aparato-digestivo/sintomas-digestivos/estrenimiento)
- ▶ **Family Doctor:**  
<http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/diseases-conditions/constipation.html>