

SOLUCIONES PARA EL ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento es una condición común, se sabe que afecta a alrededor del 20 por ciento de las personas en Estados Unidos, resultando en 8 millones de visitas al médico por año.

Se puede experimentar este padecimiento por los alimentos que se comen o se evitan, el estilo de vida, los medicamentos o las afecciones médicas que se tienen.

Para muchos, la causa es desconocida, por lo que la primera regla para equilibrar el tránsito intestinal y mejorar el estreñimiento

es encontrar y eliminar las causas individuales,

recordemos que somos seres bioindividuales, únicos y particulares, por lo que debemos tratar de la misma forma cada padecimiento.



Causas de estreñimiento existen muchas; y aunque conviene siempre descartar alguna enfermedad más grave, en líneas generales, las más comunes son:

- Una dieta pobre en fibra y rica en alimentos refinados
- Una ingesta inadecuada de líquidos
- Ejercicio insuficiente
- Abuso de laxantes
- Condiciones como embarazo y edades avanzadas
- Consumo de algunos fármacos, como anestésicos, antiácidos, antidepresivos y relajantes musculares, entre muchos otros.



La frecuencia, consistencia y volumen de las evacuaciones varía tanto de un individuo a otro que es difícil determinar qué es lo normal. Evita compararte con los demás y acompaña y consulta siempre tu proceso con tu médico.

Te presentamos la escala de Bristol que te mostrará la forma que deben tener las heces (popó), es una guía útil que te puede ayudar a saber en qué condición se encuentra tu digestión.

1 ESTREÑIMIENTO SEVERO



Trozos duros y separados.

Heces difíciles de evacuar, que requieren de esfuerzo.

¿Qué hacer?

Es necesario aumentar lo líquidos en la dieta y la cantidad de fibra soluble.

2 ESTREÑIMIENTO MODERADO



Como una salchicha, compuesta de fragmentos.

Heces que duran mucho tiempo en el intestino puede indicar que el cuerpo no esté eliminando los desperdicios de manera eficiente.

3 SALUDABLE



Como una morcilla, con grietas en la superficie.

Heces difíciles de evacuar, sin olores fuertes.

Es sinónimo de una dieta balanceada, típica en alimentación de vegetarianos.

4 SALUDABLE



Como una salchicha, lisa y con consistencia firme.

Heces difíciles de evacuar, sin olores fuertes.

Es sinónimo de una dieta balanceada, con cantidades y porciones correctas de proteína animal.

5 PRECURSOR A LA DIARREA



Trozos de masa pastosa con bordes definidos.

Heces flojas, que ocurren frecuentemente y no indican mucho más a una dieta con falta de fibra.

Otra causa puede ser ingesta de: alcohol, alimentos procesados, exceso de azúcares (inclusive fructuosa)

¿Qué hacer?

Aumentar la cantidad de fibra y evitar comidas procesadas.

6 LIGERA DIARREA



Fragmentos pastosos con bordes irregulares.

Heces difíciles de controlar.

Suelen anteceder a muchas evacuaciones seguidas. Manifiesta que su tránsito en el intestino es corto.

7 DIARREA



Fragmentos pastosos con bordes irregulares.

Heces difíciles de controlar y representan una emergencia.

Las diarreas significan que el cuerpo no es capaz de absorber agua, electrolitos y los nutrientes de los alimentos.

Consecuencia: deshidratación entre otros.

¿Qué hacer?

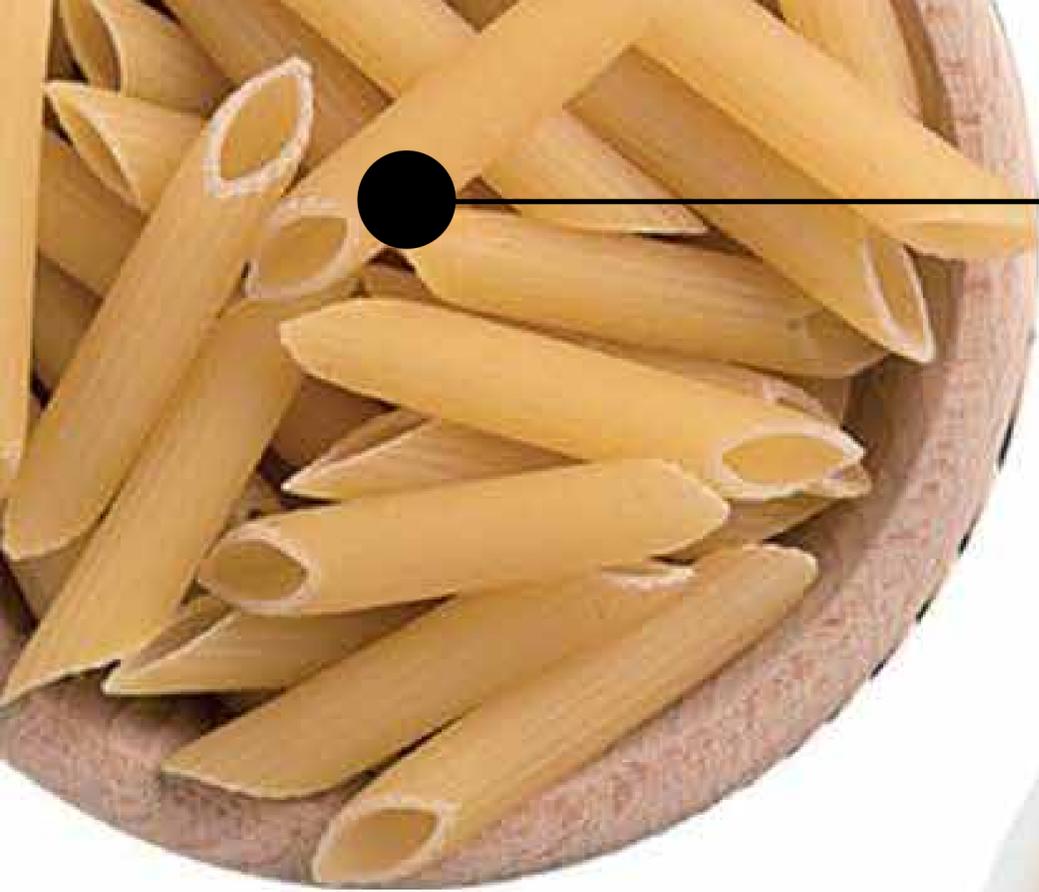
Es necesario visitar al médico e iniciar tratamiento de rehidratación.

Soluciones que ayudan a corregir el problema:

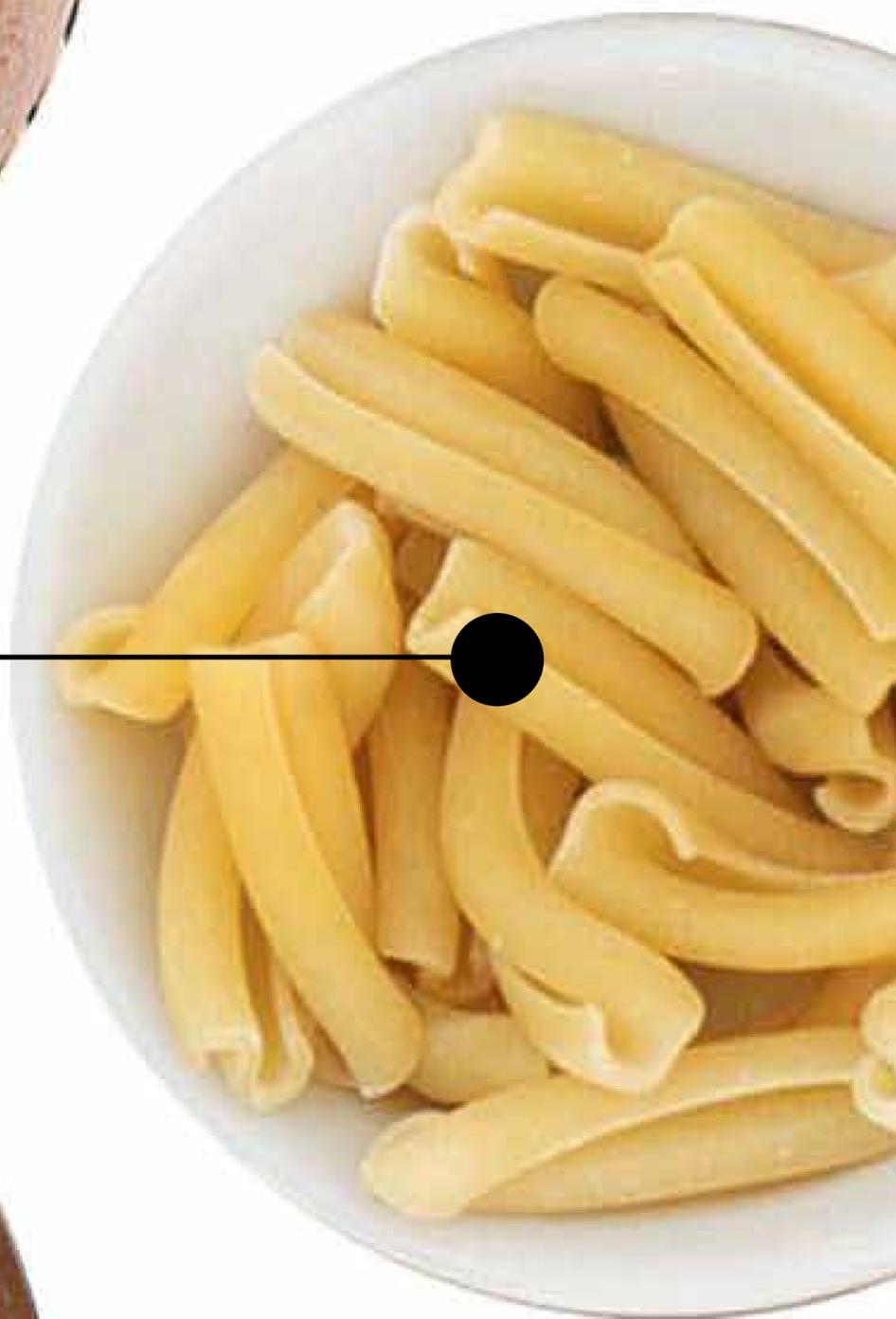
Seguir una dieta rica en fibra, incluye granos integrales, leguminosas y agrega especialmente frutas y verduras.

Se ha demostrado que el consumo de fibra a través de la dieta resulta eficaz frente al estreñimiento crónico, ya que aumenta la frecuencia y el volumen de las evacuaciones; al acortar el tránsito de las heces, reduce la absorción de toxinas a través del intestino.

Considera comer alguna verdura en cada tiempo de comida, frutas donde se consuma la cáscara para aumentar la fibra soluble e intercambia tus cereales, si consumes bolillo cambialo por bolillo integral, el cereal en la mañana por avena, tortilla de harina por tortilla de maíz, e incluye leguminosas como frijoles, habas o lentejas.



Pasta integral 56 g.
Fibra 7g.



Pasta refinada 56 g.
Fibra 3 g.



Avena cocida
3/4 de taza
Fibra 4.3 g.



Cereal de caja 3/4 de taza
Fibra 1.8 g.

Suficiente agua:

trata de evitar periodos de deshidratación, el agua potable es la clave para generar el movimiento intestinal.

No tiene el mismo impacto consumir fibra si no viene acompañada de suficientes líquidos.

Por otro lado, cuando se está muy estreñado, es posible que se encuentre alivio en beber agua carbonatada o mineral (con gas), ya que puede ayudar a rehidratarse con mayor facilidad.



Peso

x 35 =



Ingesta adecuada

Crea el hábito:

sentarse en el inodoro a la misma hora todas las mañanas (incluso aunque no haya impulso de hacerlo), preferiblemente después del desayuno o de haber practicado ejercicio.

Hacer ejercicio:

Durante al menos 20 minutos, tres veces por semana, ya que puede ayudar a reducir los síntomas y promover el movimiento intestinal.

Utiliza la postura correcta:

Para una correcta evacuación es necesario utilizar una postura donde se realice el mínimo esfuerzo y promueva el movimiento intestinal.

Se necesita una flexión de caderas superior a 90° , es decir las rodillas deben estar más elevadas que las caderas. En esta posición la musculatura encargada de la continencia fecal se relaja y no es necesario hacer tanta fuerza para defecar.



Comúnmente escuchamos que beber agua, hacer ejercicio, comer más fibra y mejorar nuestros hábitos son la solución para eliminar este problema y aunque esto si funciona, solo es efectivo cuando lo hacemos de manera constante, recuerda que la clave está en volverlo un estilo de vida

¡Tu puedes lograrlo!

Fuente:

Federación Mexicana de Diabetes, A. (17 de agosto de 2017). <https://fmdiabetes.org/>. Obtenido de <https://fmdiabetes.org/problemas-gastrointestinales-y-diabetes/> Problemas gastrointestinales y diabetes