



Consejos para prevenir el estreñimiento



➔ **Llevar una dieta sana:** Este consejo no es sólo adecuado para evitar el estreñimiento, sino también para cuidar nuestra salud en general. Se recomienda seguir la dieta mediterránea ya que es muy variada, rica en fibra, proteínas, vitaminas y baja en grasas. Todo esto, acompañado de una ingesta de agua de 2 litros al día.

Cuando realizamos algún viaje solemos cambiar nuestra dieta y la ingesta de líquidos por lo que podemos padecer estreñimiento ocasional. En este caso, mantener una ingesta habitual equilibrada puede ayudarnos a combatir el estreñimiento.

➔ **Realizar ejercicio físico:** No es necesario apuntarse a un gimnasio. Nuestra actividad diaria es suficiente para mantener un buen peristaltismo (movimiento intestinal). En determinados momentos de la vida nuestra movilidad puede verse limitada debido a varias causas: el envejecimiento, una intervención quirúrgica, una fractura, un embarazo... por lo que nuestra actividad diaria puede alterarse y ocasionarnos estreñimiento temporal. Debemos recuperar nuestra actividad física habitual tanto como nos sea posible para intentar recuperar nuestro ritmo intestinal.

➔ **Evitar el estrés:** El estrés puede alterar nuestro ritmo intestinal. Disminuir nuestro nivel de estrés nos puede ayudar a regular nuestro tránsito intestinal.

➔ **Mantener un horario regular en nuestras comidas:** No tener un horario más o menos establecido para las comidas puede alterar nuestro ritmo intestinal y provocar estreñimiento, por lo que en la medida de lo posible es importante establecer un horario para las comidas y seguirlo con regularidad.

Estreñimiento agudo

En caso de estreñimiento agudo (ocasional) deberemos saber cual es la causa de nuestro estreñimiento para poner solución:

Causa	Solución
Un cambio de la dieta	➔ Llevar una dieta sana.
Un viaje	➔ Retomar nuestros hábitos.
Inmovilidad prolongada	➔ Volver a nuestra actividad diaria o realizar un programa de rehabilitación.
Estrés	➔ Disminuir o evitar situaciones de estrés.
Irregularidad en las comidas	➔ Mantener horario regular entre comidas

Además, el uso de laxantes como bisacodilo representa una ayuda eficaz para recuperar nuestro ritmo intestinal normal.

Estreñimiento crónico

Si padecemos estreñimiento desde hace mucho tiempo, es posible que estas medidas generales no resulten del todo eficaces, por lo que deberemos consultar con un especialista. En el caso que nos lo aconsejen, deberemos hacer uso de laxantes para recuperar nuestro ritmo intestinal sin miedo a perjudicar nuestra salud.