



Agosto 2023

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Se estima que en España la prevalencia de personas que padecen estreñimiento oscila entre el 12-20% de la población, siendo más frecuente en mujeres, ancianos y personas con exceso de peso.

El estreñimiento se caracteriza por una frecuencia en las deposiciones inferior a 3 veces por semana, presentando heces duras, secas y difíciles de evacuar.

Cuando el problema se presenta de manera puntual, durante un viaje por ejemplo, hablamos de estreñimiento ocasional. Si perdura más de 3 meses, lo denominamos estreñimiento crónico.

Recomendaciones para aliviar el estreñimiento:

- Beber abundantes líquidos; al menos 6-8 vasos diarios de agua, infusiones, caldos y zumos de frutas. Mejor en ayunas o antes de las comidas.
- Masticar mucho y muy despacio los alimentos.
- Incrementar el consumo de fibra (frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales).
- Realizar ejercicio físico frecuente: caminar, ir en bicicleta, nadar...
- Reeducar nuestro patrón intestinal, yendo al baño cada día a la misma hora, tomándonos el tiempo necesario para la deposición (siendo más fácil por la mañana 15-20 minutos tras el desayuno).
- Mientras se hace uso del retrete, utilizar un cajón o taburete para elevar los pies dejando las rodillas en un plano más elevado que las caderas; esta postura favorece la defecación con menor esfuerzo.
- No posponer el momento de ir al baño cuando se sientan ganas.
- Evitar el uso de laxantes y enemas de manera frecuente (salvo prescripción médica), ya que entonces las deposiciones solo tendrán lugar con esta ayuda externa; lo mejor es reeducar el patrón intestinal.
- Revisar los medicamentos que tomamos de manera habitual, ya que algunos de ellos pueden provocar estreñimiento como efecto secundario. Si padeces estreñimiento, consulta a tu médico.



Para más información:

[Recomendaciones dietéticas para el estreñimiento. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición.](#)

