

El restrenyiment crònic

El restrenyiment crònic és fer poques deposicions a la setmana, dures i fent massa força. És molt freqüent, especialment en dones i persones grans. Provoca molèsties a la panxa, gasos, hemorroides, fissures anals, etc. Es pot reeducar l'hàbit intestinal.

► **Begui diàriament al menys dos litres** de líquid: aigua, brous vegetals, suc de fruita, infusions etc. Begui cada matí en dejú un o dos gots d'**aigua tèbia** (o calenta) o de taronjada natural.

► Intenti anar al wàter sempre a la mateixa hora (després de l'esmorzar acostuma a ser més fàcil). Prengui's un temps prudencial, de 15 a 20 minuts. Si té hemorroides no estigui massa temps. La **millor postura** per defecar és estar assegut a la tassa amb els peus aixecats un pam del terra (es col·loca per exemple un caixó o un tamboret baix o una capsa de sabates).



► Convé que **mai deixi per després anar a defecar quan en tingui ganes**.

► Faci **exercici físic**: quant més exercici faci, millor funcionarà el seu budell.

► Mengi més **fibra**: verdura, amanides, llegums, fruita, fruits secs, cereals integrals. Les **prunes i el kiwi** són les fruites més laxants. També es poden prendre com a prunes panses.



► Mengi **iogurt** cada dia. No és un laxant, sinó un regulador del budell.

► Afegeixi una mica de **segó** de blat al menjar, normalment a la verdura, no al iogurt o la llet. Comenci amb poca quantitat i, si cal, vagi augmentant fins a 4 cullerades soperes al dia. Convé beure molt líquid amb el segó.

► **Eviti** les situacions que afavoreixen el restrenyiment, com l'estrès, l'ansietat i alguns medicaments.

► Els **supositoris de glicerina** poden servir com a inductors de la deposició.

Si se segueixen correctament aquestes indicacions, poques vegades caldrà afegir alguna medicació.

Consulti al seu metge si en un mes no millora amb les mesures anteriors i, sobretot, abans de prendre laxants o purgants. Alguns laxants, inclosos els derivats de plantes, poden produir inflamació greu del budell.

El estreñimiento crónico

El estreñimiento crónico es hacer pocas deposiciones a la semana, duras y haciendo demasiada fuerza. Es muy frecuente, especialmente en mujeres y personas mayores. Provoca molestias abdominales, gases, hemorroides, fisuras anales, etc. Se puede reeducar el hábito intestinal.

► **Beba diariamente al menos dos litros** de líquido: agua, caldos de verdura, zumos de fruta, infusiones etc. Beba cada mañana en ayunas de uno o dos vasos de **agua tibia** (o caliente) o de naranjada natural.

► Intente ir al water siempre a la misma hora (después del desayuno suele ser más fácil). Tómese un tiempo prudencial, como 15 a 20 minutos. Si tiene hemorroides no esté demasiado tiempo. La **mejor postura** para defecar es sentado en el retrete con los pies un palmo levantados del suelo (se coloca por ejemplo un cajón o un taburete bajo o una caja de zapatos).



► Dentro de lo posible **nunca deje para después** las deposiciones cuando le vengan ganas.

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

► Coma más **fibra**: verdura; ensalada, legumbres, fruta, frutos secos, cereales integrales. Las **ciruelas y el kiwi** son las frutas más laxantes.



► Coma **yogur** cada día. Es un regulador del intestino.

► Añada un poco de **salvado** de trigo a la comida (a la verdura, no al yogur o la leche). Empiece con poca cantidad, y si hace falta vaya aumentando, hasta 4 cucharadas soperas al día. Conviene beber mucho líquido con el salvado.

► **Evite** las situaciones que favorecen el estreñimiento, como el estrés, la ansiedad y la toma de ciertos medicamentos.

► Los **supositorios de glicerina** pueden servir como inductores de la deposición.

Si se siguen correctamente estas indicaciones, raras veces será necesario añadir alguna medicación.

Consulte a su médico si en un mes no mejora con las medidas anteriores y sobretodo antes de tomar laxantes o purgantes. Algunos laxantes, incluidos los derivados de plantas, pueden producirle inflamación grave del intestino.