

# Los 6 mejores consejos para prevenir el estreñimiento

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › Se estima que hasta el 20 % de la población general experimenta estreñimiento crónico, que se caracteriza por heces duras, secas y difíciles de evacuar, o por ir al baño menos de tres veces a la semana
- › Para prevenir el estreñimiento, asegúrese de beber suficiente agua todos los días y aumente su consumo de fibra, entre 25 a 50 gramos por cada 1000 calorías consumidas
- › Cuatro alimentos que han demostrado beneficiar el estreñimiento crónico son los vegetales fermentados, la alcachofa, el kiwi y el kéfir
- › Ciertos suplementos también pueden ayudar a mejorar la frecuencia con la que va al baño, incluyendo al magnesio, cáscara de psyllium orgánico, enzimas, probióticos y probióticos de esporas
- › Al momento de evacuar, considere usar un taburete e instalar un bidé para optimizar su higiene y evitar el dolor ocasionado por el papel higiénico, el cual puede agravar muchos problemas de esta índole

Se estima que hasta el 20 % de la población general experimenta estreñimiento crónico,<sup>1</sup> que se caracteriza por tener heces duras, secas y difíciles de evacuar, o por ir al baño menos de tres veces a la semana. En los Estados Unidos, el estreñimiento crónico también es la razón por la que 8 millones de personas visitan un hospital, cada año.<sup>2</sup>

Si bien el estreñimiento temporal puede ser el resultado de comer mal durante un día o dos, el estreñimiento crónico se ha relacionado con muchos otros problemas de salud más graves, como la diverticulitis, la enfermedad renal,<sup>3</sup> el cáncer colorrectal y gástrico, la colitis isquémica y la enfermedad de Parkinson.<sup>4</sup>

Si bien ir al baño de manera regular no solo es una cuestión de comodidad, también tiene importantes implicaciones en su salud. Estos son algunos de mis mejores consejos para que sus visitas al baño sean regulares y placenteras.

## 1. Manténgase bien hidratado

Una de las recomendaciones más básicas es asegurarse de beber mucha agua todos los días. Si bien, una forma obvia de satisfacer sus necesidades de agua es utilizar su sed como una guía, es importante que tenga en mente que el momento en que se activa el mecanismo de la sed, es una indicación de que su cuerpo ya está en las primeras etapas de deshidratación. Por consiguiente, lo mejor es que beba agua continuamente.

El hambre y los antojos de azúcar en particular, también pueden ser una señal de que su cuerpo está sediento. Otros signos comunes de deshidratación incluyen los siguientes:<sup>5,6</sup>

Fatiga o mareos	Cambios de humor
Razonamiento confuso y mala concentración	Resfriado
Calambres musculares	Dolor de espalda o articular
Piel opaca, seca o arrugas	Estreñimiento
Poca micción; orina oscura y concentrada	Dolor de cabeza

Las investigaciones sugieren que el color de su orina es una de las mejores maneras de monitorear su estado de hidratación individual, de un día a otro.<sup>7</sup> La orina concentrada de color amarillo oscuro es una señal de que sus riñones está reteniendo líquidos con el fin de mantener sus funciones, y esa es una buena indicación de que su cuerpo necesita más agua.

Lo ideal es que beba suficiente agua hasta que el color de su orina sea de un color amarillo claro. Solo tenga en cuenta que los suplementos de vitamina B2 hacen que su orina sea de color amarillo fluorescente, por lo que esta medida no es confiable en términos de determinar su necesidad de agua.

La frecuencia de la micción también se puede utilizar para determinar su necesidad de agua. Una persona saludable orina unas siete u ocho veces al día en promedio. Si casi no orina, eso también es una indicación de que no está bebiendo suficiente agua.

## 2. Incremente su consumo de fibra

Llevar una [dieta rica en fibra](#) es la recomendación más común para evitar el estreñimiento y reducir el riesgo de hemorroides. Existen dos tipos principales de fibra alimenticia: soluble e insoluble, y ambas son esenciales.

Los almidones resistentes a la digestión, que se encuentran en las papas cocidas,<sup>8</sup> semillas, almidón de tapioca y frutas tropicales verdes, como el [plátano](#), [la papaya](#) y [el mango](#), se consideran como un tercer tipo de fibra.

Estas son muy diferentes a la fibra insoluble, debido a que muchos de sus beneficios se originan por su proceso de fermentación que se genera al momento de ser transportados al intestino grueso.<sup>9</sup>

Al igual que la fibra insoluble, el almidón resistente a la digestión no se desintegra cuando pasa a través de su tracto digestivo y, por lo tanto, incrementa el volumen de sus heces. Los prebióticos también son fundamentales, ya que, al fermentarse lentamente en su intestino grueso, alimentan a las bacterias intestinales que contribuyen a una salud óptima.

La fibra soluble, que se encuentra en los pepinos, [moras azules](#), frijoles y frutos secos, se disuelve en una textura similar a un gel, la cual retrasa la digestión y ayuda a alimentar las bacterias beneficiosas. La fibra insoluble, que se encuentra en las verduras de hoja verde oscuro, ejotes, apio y las zanahorias, no se desintegra y permanece prácticamente intacta en su viaje por el colon.

Al incrementar el volumen de sus heces, la fibra insoluble le ayuda a mover los alimentos a través de su tracto digestivo para que pueda evacuar de manera relajada.

Algunas veces, a esta fibra insoluble también se le conoce como forraje, ya que también ayuda a limpiar el colon y a eliminar las partículas de alimentos que podrían causar hinchazón, dolor y estreñimiento, en caso de que se adhieran a su colon.

La Academia de Nutrición y Dietética sugiere que tanto las mujeres como los hombres deben consumir de 25 y 38 gramos de fibra respectivamente,<sup>10</sup> mientras que el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos recomienda 14 gramos de fibra por cada 1000 calorías consumidas. Creo que ambas recomendaciones no son lo suficiente para una salud óptima.

Mi recomendación sería consumir de 25 a 50 gramos por cada 1000 calorías consumidas. Cuando agregue más fibra a su alimentación, hágalo poco a poco y asegúrese de beber mucha agua. Si no bebe suficiente agua, la fibra se estancará en su sistema y eso podría empeorar el estreñimiento.

### **3. Coma estos cuatro alimentos principales para mejorar su regularidad**

Si bien los alimentos enteros le ayudarán a optimizar su salud intestinal, y muchos otros tipos de verduras de hoja verde, tubérculos, frutas, bayas,<sup>11</sup> semillas y hongos<sup>12</sup> le proporcionarán fibra saludable, algunos alimentos son mejores que otros para prevenir y tratar el estreñimiento. Los cuatro principales que han demostrado ser ideales para abordar el estreñimiento crónico son los siguientes:

- **Vegetales fermentados:** Le recomiendo incluir en su alimentación alimentos fermentados para ayudar a "repoblar" su intestino con bacterias beneficiosas que lo ayudarán a recuperar y mantener una buena regularidad intestinal.
- **Kéfir orgánico sin pasteurizar:** En un estudio realizado en el año 2014,<sup>13</sup> los pacientes con estreñimiento funcional que consumieron diariamente 500 mililitros de kéfir rico en probióticos durante cuatro semanas, mejoraron sus síntomas, incrementaron la frecuencia y consistencia de sus deposiciones, al igual que redujeron el esfuerzo a la hora de ir al baño y la necesidad de laxantes.

De acuerdo con los autores, los resultados "sugieren que el kéfir mejora las puntuaciones de satisfacción intestinal y acelera el tránsito del colon".

- **Alcachofa:** Se ha demostrado que la **inulina** de cadena muy larga, extraída de la alcachofa de globo, mejora la microbiota intestinal al tener un efecto prebiótico.<sup>14</sup> En otro estudio,<sup>15</sup> tomar todos los días 15 gramos de inulina de la achicoria mejoró el estreñimiento y la calidad de vida en las personas mayores que sufrían de estreñimiento.
- **Kiwi:** De acuerdo con un estudio realizado en el 2013:<sup>16</sup> "Los estudios clínicos en varias poblaciones adultas indicaron una y otra vez que los kiwis son una opción muy efectiva para promover la laxación.

Esto, junto con la evidencia emergente sobre los supuestos efectos del kiwi para promover el vaciamiento gástrico, sugiere que el kiwi permanece, en términos fisiológicos, activo en el tracto gastrointestinal".

## 4. Si sufre de estreñimiento, pruebe estos cinco suplementos destacados

Ciertos suplementos también pueden ayudar a mejorar su regularidad, ya sea que padezca estreñimiento o diarrea. Entre estos se encuentran los siguientes:

- **Casaca de psyllium orgánico:**<sup>17</sup> Tomar psyllium orgánico tres veces al día podría agregar hasta 18 gramos de fibra (soluble e insoluble) a su alimentación. Lo ideal es que consuma alrededor de 50 gramos de fibra por cada 1000 calorías consumidas, así que, además de llevar una alimentación rica en vegetales, también debe tomar psyllium.

Un informe<sup>18</sup> financiado por la organización Council for Responsible Nutrition Foundation (CRN, por sus siglas en inglés), encontró que si los adultos mayores de 55 años con enfermedad cardíaca tomaran diariamente fibra de la cascara de psyllium, podrían reducir los costos de salud en casi \$ 4400 millones por año, al disminuir en un 11.5 % los casos médicos relacionados con enfermedades coronarias.

Solo tenga en cuenta que el psyllium se fumiga en altas cantidades, lo que significa que muchas fuentes están contaminadas con pesticidas, herbicidas y fertilizantes. Por esta razón, solo use cáscara de psyllium orgánico sin endulzar.

- **Magnesio:** Uno de los suplementos naturales más populares y eficaces contra el estreñimiento es el magnesio.<sup>19</sup> Ablanda las heces (al llevar agua a los intestinos) y relaja los músculos, lo que permite una evacuación más fácil y sin esfuerzo.

Comience tomando 200 miligramos de citrato de magnesio por vía oral cada día y aumente poco a poco la cantidad hasta que mejore la consistencia de las heces. El magnesio viene en varias formas, incluyendo al quelato, treonato, citrato y sulfato. El citrato es la forma con el mayor efecto en el tracto intestinal y ayuda a ablandar las heces.

- **Enzimas pancreáticas:** En un pequeño estudio piloto,<sup>20</sup> se encontró que en los pacientes que padecían el síndrome del **intestino irritable con predominio de diarrea** (SII), la enzima pancreática lipasa mejoró la consistencia de las heces y redujo la hinchazón, los calambres y la urgencia.
- **Probióticos:** una revisión sistemática y un metanálisis publicados en el 2014,<sup>21</sup> concluyeron que, en pacientes con estreñimiento funcional, los probióticos

ayudaron a mejorar el "tiempo del tránsito intestinal, la frecuencia y consistencia de las deposiciones". El probiótico B. lactis demostró ser muy útil para esto.

- **Probióticos de esporas:** Los probióticos a base de esporas son parte de un grupo que se derivan del microbio llamado bacillus.

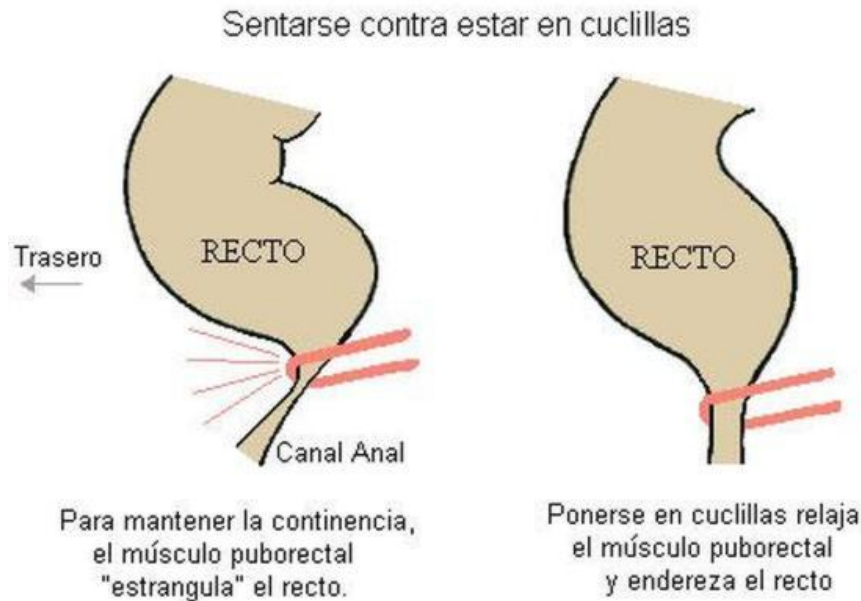
Los **probióticos de esporas** no contienen ninguna cepa de bacillus vivos, solo sus esporas, que es la capa protectora que rodea el ADN y el mecanismo operativo del ADN, lo que las hace particularmente beneficiosas cuando tiene que tomar antibióticos, ya que los medicamentos no afectan a las esporas.

En un estudio reciente,<sup>22</sup> las personas que padecían de heces sueltas, pero que gozaban de buena salud y que tomaron diariamente Bacillus subtilis C-3102, durante ocho semanas, notaron una mejora significativa. Después de las primeras cuatro semanas la consistencia casi se normalizó.

## **5. La posición en cuclillas es la respuesta a estos problemas**

Sentarse en el inodoro puede ser cómodo, pero colocar las rodillas y la parte superior de las piernas a 90 grados de su abdomen en realidad aprieta el canal anal y dificulta la evacuación intestinal.

Por otro lado, cuando se pone en cuclillas, las rodillas se acercan más a su abdomen, lo que cambia la relación de su recto y esfínter, y coloca sus órganos y músculos de una manera que relaja su recto. Esto le ayuda a vaciar su intestino de una manera más cómoda.



Referencia: [Tagart REB. The Anal Canal and Rectum: Their Varying Relationship and Its Effect on Anal Continence, Diseases of the Colon and Rectum 1966: 9, 449-452.](#)

Cuando está en cuclillas, los músculos que rodean el recto y los huesos púbicos se relajan, lo que le ayuda a defecar sin tener que forzar el recto y el ciego. También reduce la posibilidad de que las heces se estanquen en los intestinos inferiores y que posteriormente se acumulen toxinas que afectan el crecimiento de su microbioma intestinal.

Si bien es muy difícil ponerse en cuclillas sin apoyo alguno, en caso de no estar acostumbrado, usar un taburete barato puede ayudarle a lograr la posición adecuada y al mismo tiempo mantenerse estable.

En un estudio,<sup>23,24,25</sup> el 71 % de los pacientes que usaron un taburete para defecar informaron que sus evacuaciones intestinales fueron más rápidas, mientras que el 90 % experimentó menos esfuerzo. Después de terminar el estudio, dos tercios de los participantes dijeron que seguirían usando el taburete.

## 6. Considere instalar un bidé

Por último, pero no menos importante, considere instalar un **bidé** en su baño. Si bien muchas personas al principio desconfían del bidé, una vez que lo pruebe quedará



encantado. Para las personas que no están familiarizadas con la forma en que funcionan, el bidé se parece a un inodoro, pero su función es lavar la parte baja después de hacer sus necesidades.

La mayoría de los bidés modernos cuentan con una o dos mangueras que rocían agua, lo que le permite sentarse cómodamente para lavarse, por lo tanto, es mucho más cómodo que usar papel higiénico.

Hoy en día, también hay asientos de bidé fáciles de usar que puede colocar encima de su inodoro regular.

Puede comprar uno de estos bidés que se colocan encima del inodoro por solo 50 dólares.<sup>26</sup> Además de mejorar su salud e higiene, este tipo de accesorio se pagará solo en un año o menos con el ahorro del papel higiénico.

Según lo señalado por el sitio web [bidet.org](http://bidet.org):<sup>27</sup> "Si está estreñido, el agua del bidet puede relajarlo y estimular los músculos del esfínter, lo que facilita la evacuación intestinal sin tanto esfuerzo y presión. Esto puede prevenir las hemorroides, fisuras anales e incluso el prolapso rectal".

Muchas de estas cuestiones son bastante dolorosas. Al limpiar a fondo el área con agua tibia y luego secarla suavemente con una toalla limpia, puede minimizar el riesgo de infección y evitar el dolor de limpiarse con papel higiénico.

Un bidé también puede minimizar el dolor y la incomodidad de las fístulas anales, picazón anal, colitis ulcerosa, enfermedad de Crohn y el síndrome del intestino irritable (SII).

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> [American Journal of Gastroenterology 2004 Apr;99\(4\):750-9](#)
- <sup>2</sup> [JAMA 2016 Jan 12;315\(2\):185-91](#)
- <sup>3</sup> [JASN April 2017; 28\(4\): 1248-1258](#)
- <sup>4</sup> [Stanford Medicine, Constipation and Gastrointestinal Issues in PD](#)
- <sup>5</sup> [WebMD, Are You Dehydrated?](#)
- <sup>6</sup> [CNN June 1, 2015](#)

- <sup>7</sup> Mayo Clinic, Color of Urine
- <sup>8</sup> Digestive Health Institute May 10, 2013
- <sup>9</sup> Prebiotin, Dietary Fiber
- <sup>10</sup> Academy of Nutrition and Dietetics September 5, 2017
- <sup>11</sup> SF Gate, Benefits of Chia Seeds
- <sup>12</sup> Food Science and Human Wellness September-December 2013: 2(3-4); 162-166
- <sup>13</sup> Turkish Journal of Gastroenterology 2014 Dec;25(6):650-6
- <sup>14</sup> British Journal of Nutrition 2010 Oct;104(7):1007-17
- <sup>15</sup> International Journal of Food Sciences and Nutrition 2011 Mar;62(2):164-70
- <sup>16</sup> Advances in Food and Nutrition Research 2013;68:219-32
- <sup>17</sup> Healthline.com September 25, 2014
- <sup>18</sup> CRN Foundation Report
- <sup>19</sup> Medical News Today January 14, 2019
- <sup>20</sup> Frontline Gastroenterology 2011; 2:48-56
- <sup>21</sup> American Journal of Clinical Nutrition 2014 Oct;100(4):1075-84
- <sup>22</sup> Beneficial Microbes February 27, 2018; 9(3): 357-365
- <sup>23</sup> Journal of Clinical Gastroenterology October 22, 2018 [epub ahead of print]
- <sup>24</sup> Forbes January 9, 2019
- <sup>25</sup> Eurekalert January 9, 2019
- <sup>26</sup> Brondell Freshspa Bidet Attachment
- <sup>27</sup> Bidet.org