

Causas	<ul style="list-style-type: none">➤ El estrés, viajar o un cambio de residencia son causa de estreñimiento.➤ Una alimentación inadecuada, pobre en fibra y agua, y la falta de ejercicio físico.➤ En los pacientes adultos de más de 40 años, si se producen cambios repentinos del ritmo intestinal sin una razón conocida (estrés laboral, cambio de dieta, etc.) se recomienda una consulta médica.➤ Es muy frecuente también el estreñimiento ocasionado por algunos fármacos como la codeína, o por abuso de laxantes.
Cómo evitarlo	<ul style="list-style-type: none">➤ Hay que establecer un horario fijo para defecar y hacerlo sin prisas.➤ Mantener unos hábitos alimentarios apropiados y tener en cuenta las siguientes recomendaciones:<ul style="list-style-type: none">➤ Mantener una dieta rica en fibra, o sea, legumbres, cereales integrales, fruta fresca sin pelar y verduras hervidas y crudas. No abusar de las especias.➤ Beber líquidos (agua) abundantemente, mínimo 1,5 l.➤ Evitar el sedentarismo, haciendo ejercicio físico con regularidad.➤ No contenerse nunca cuando se tenga necesidad de ir al baño, intentado que el cuerpo se habitúe a evacuar a la misma hora. Si no se consigue, dedicar un rato a intentarlo, huir de las prisas.
¿Qué hay que hacer si se sufre estreñimiento?	<ul style="list-style-type: none">➤ El objetivo del tratamiento es la reeducación intestinal. Tenemos que procurar que nuestros intestinos funcionen solos ayudándolos con mucha fibra, agua, ejercicio físico y horarios regulares.➤ Hay que comer más verduras, sobre todo crudas, legumbres y cereales enteros (o integrales). No abuséis de los zumos en la alimentación de los niños, y acostumbradlos más a tomar la fruta entera con la piel bien limpia. La fruta seca también es una excelente fuente de fibra, aunque hay que tener presente su alto contenido calórico. Acostumbraos a hacer ensaladas con legumbres, a comer pan integral y, si queréis picar entre horas, comed una fruta en lugar de otros productos.➤ La introducción de estos cambios dietéticos no produce un cambio inmediato, pero, si se es constante, a la larga son las medidas más efectivas.➤ Si tomas medicamentos, alguno de ellos puede ser la causa del estreñimiento; consultad con el farmacéutico.➤ Si las medidas higiénico dietéticas no funcionan, a veces hay que tomar laxantes. No abuse nunca de los laxantes. Antes de tomar un laxante consultad con el farmacéutico, que os aconsejará lo más apropiado para cada situación.
En el caso de los niños	<ul style="list-style-type: none">➤ No se recomienda tratar con laxantes a los niños sin consultar al pediatra. En los recién nacidos puede haber causas congénitas o de alimentación de la madre que habrá que corregir. En los niños muchas veces intervienen causas psicológicas que hay que controlar.
En caso de embarazo	<ul style="list-style-type: none">➤ El embarazo es una causa importante de estreñimiento. Una tercera parte de las embarazadas tiene estreñimiento; la causa más probable es el cambio hormonal que se produce, y que se acentúa en las últimas etapas del embarazo. En este caso, las medidas higiénico dietéticas como la ingesta de alimentos ricos en fibra, fruta fresca y verduras y hacer un paseo cada día son el tratamiento de mejor elección.➤ En la embarazada están totalmente contraindicados los laxantes estimulantes y las infusiones que también contienen derivados de estas características (senósidos, cassia, etc.).