

El estreñimiento

- Entendemos por estreñimiento la **ausencia de evacuación después de más de tres días, y/o la evacuación con heces duras o de difícil expulsión.**
 - Si las heces son duras o demasiado voluminosas, pueden dar lugar a fisuras anales y sangrado. Las causas más frecuentes suelen ser **malos hábitos dietéticos** (dietas bajas en fibra), **sedentarismo, ingesta de poco líquido, y no acudir al servicio cuando se siente la llamada.**
- También pueden ser causa de estreñimiento el **estrés**, los **viajes**, el **embarazo**, **enfermedades** (intestinales u otras), **trastornos neurológicos o psicológicos** y la toma de **ciertos medicamentos.**

La diarrea

- La diarrea**, por el contrario, se caracteriza por la presencia de heces frecuentes, acuosas o poco compactas, acompañadas o no de dolor de vientre.
- Las causas más comunes** son infecciones virales leves, intoxicación alimentaria, parásitos intestinales o la llamada "diarrea del viajero", producida generalmente por la ingesta de alimentos o agua contaminados.
- También origina diarrea la intolerancia a ciertos alimentos (principalmente lactosa y gluten), enfermedades intestinales (enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, intestino irritable) o de otro tipo y algunos fármacos.

Las plantas medicinales pueden ayudarnos

- En fitoterapia, las plantas medicinales nos ofrecen soluciones para el estreñimiento.
- Las **plantas que contienen mucílagos tienen la capacidad de absorber agua**, aumentando el volumen de las heces y regularizando el tránsito intestinal, al mismo tiempo que lubrican las heces facilitando su evacuación.
- Las principales son la ispágula (plantago ovata), el lino, la zaragatona, la malva y el malvavisco. Están indicadas en caso de estreñimiento, hemorroides, estreñimiento por dietas hipocalóricas o cambios en los hábitos de alimentación. **Su toma debe separarse de la toma de otros medicamentos**, pues pueden interferir en su absorción. Y están contraindicadas en caso de oclusión intestinal, pero pueden administrarse a las embarazadas.
- También hay plantas medicinales que nos ofrecen soluciones para la diarrea.** Las infusiones de plantas astringentes, como el té, son útiles contra la diarrea, y en el caso de que se acompañe con gases intestinales o espasmos, pueden utilizarse también infusiones de manzanilla (antiespasmódica) y de plantas carminativas (facilitadoras de la eliminación de gases), como los frutos de anís, alcaravea, comino, coriandro e hinojo.

La higiene y la dieta

- En cualquier caso de desarreglo intestinal, el primer paso es aplicar las medidas higiénicas y dietéticas correctoras.
- Si el problema es el estreñimiento**, son medidas imprescindibles una alimentación rica en fruta y verdura (aporte de fibra), beber al menos 1,5 litros de agua diarios, hacer ejercicio moderado (por ejemplo, andar 30 minutos al día) y no retrasar acudir al servicio llegado el momento.
- Si se trata de diarrea**, las primeras medidas consistirán en beber líquido abundante para prevenir la deshidratación, evitando la leche o las bebidas con cafeína (café o cola); es conveniente usar soluciones electrolíticas, sobre todo en los niños. Las primeras 24 horas se deben evitar los alimentos sólidos, y lo aconsejable son sopas (como agua de arroz) y gelatinas. A medida que mejoran los síntomas, se pueden incorporar comidas ligeras a base de arroz, pescado blanco hervido, pan tostado, membrillo, plátanos y arándanos (en temporada). Se deben evitar los lácteos, las frutas y las verduras.
- Tanto si se presenta estreñimiento como diarrea en lactantes o niños pequeños, hay que acudir al médico, el cual diagnosticará la causa e impondrá el tratamiento adecuado.