

Vida saludable

## Un plan contra el estreñimiento

**L.N. Judith Jiménez López**

*Cientos de personas sufren diariamente las molestias de un sistema digestivo sensible. Podríamos decir que estamos sujetos al estrés que las grandes ciudades comparten en todo el mundo; el intestino grueso –también llamado ‘colon’– es uno de los puntos donde descargamos ese estrés.*

En mi experiencia diaria, suelo encontrar la colitis y el estreñimiento como padecimientos normales; incluso hay quien me ha dicho «es algo de genética», por tanto irreparable, y que vivirá con ello siempre. Es difícil creer que nuestro panorama mejorará, si éste es nuestro pensamiento.

Primeramente, definamos qué es el estreñimiento, comprendamos que no es una condición normal y mucho menos que deba acompañarnos de manera constante. Muchas personas creen padecerlo, y otras no tienen idea que lo padecen.

El estreñimiento se define como la escasez de las deposiciones, la dificultad para lograr su evacuación y la dureza de las mismas.

Puede generar diferentes molestias, entre las que se encuentran:

- Heces duras.
- Molestias abdominales y sensación de incomodidad (sentirse como «inflado», dolor, sensación de plenitud, flatulencias).
- Dificultad para defecar o hacerlo con mucho esfuerzo, e incluso con dolor.

En casos graves puede producir intoxicación, ya que las sustancias producidas por la descomposición de los alimentos pasan al torrente sanguíneo. Esto da origen a decaimiento físico e intelectual, mal aspecto de la piel, insomnio, dolor de cabeza, sensación de angustia y depresión.

### **¿Alguna de éstas le es familiar?**

En general, el estreñimiento puede estar sujeto a diferentes factores; uno de los principales es la alimentación; otro, el sistema nervioso, tan vulnerado últimamente por nuestro estilo de vida; el sedentarismo, enfermedades especiales, incluso la altura de los sanitarios... Sí: ¡como lo lee!, la altura del sanitario puede ocasionar que no presione los intestinos de forma correcta.

Ahora bien, para mantener en forma el intestino, diseñemos un plan de acción.

- El punto más sencillo de modificar, será aumentar la fibra en nuestra dieta, a partir de verduras, frutas, cereales integrales y leguminosas con cascarilla.
- Las frutas y verduras deberán consumirse de preferencia, frescas y desinfectadas, aunque una ligera cocción no afecta en demasía el contenido nutricional, por lo que si le es más fácil el consumo de las verduras cocidas, ¡adelante!
- Entre las verduras y frutas ricas en fibra, se encuentran: mango, lechuga, apio, piña, manzana, papaya, pepino, las hojas verdes, las ciruelas; en general este grupo aporta una cantidad importante de fibra. La fibra recomendada en adultos es un promedio de 30 gramos al día, y deberá acompañarse de suficiente agua.

– Puede hacer uso de sus mejores recetas para ensaladas, licuados o sopas, y enriquecerlos con alguna fibra extra, por ejemplo: salvado de trigo, linaza, avena o nopal deshidratado, entre otras. Recuerde no colar los jugos de fruta, ya que está deshaciéndose de buena parte de la fibra.

– Prefiera los cereales integrales, como el arroz silvestre, y las leguminosas con cascarilla.

– Hágale la guerra al pan que denominamos «blanco», es decir, pan, galletas o bollería cuya elaboración sea a partir de harinas refinadas y sin fibra.

– Debemos evaluar diariamente la cantidad que hemos consumido de fibra y agua, tal vez nos encontremos con que nuestros dolores más comunes no son más que descuido en la alimentación.

– El ejercicio promueve la motilidad intestinal; incluso si usted no puede salir a caminar, puede realizar movimientos que ayuden a su intestino.

– Recuéstese en una superficie plana o incluso en su cama, suba las piernas y lleve a cabo un pedaleo continuo por un minuto; descance y continúe otras dos series más. Este ejercicio, tan simple, da masaje a su intestino. Si lo realiza por la noche, verá los resultados a primera hora de la mañana.

Podemos apoyarnos también en el automasaje; una técnica recomendada sugiere que con el dorso de la mano derecha siga el sentido natural del colon, presionando ligeramente sobre el abdomen, de derecha a izquierda, dibujando un abanico, durante 5 minutos, mientras está tranquilo mirando el televisor, descansando en un sillón, conversando o leyendo al final de la jornada (ver figura).

– Recuerde: lo más importante es que su sistema nervioso se altere lo menos posible. Respire de forma profunda el mayor número de veces al día que pueda; tómese tiempo para descansar y reír.

De ninguna manera, el estreñimiento es una condición aceptable. Asegúrese de que su colon esté sano, prevenga las molestias generales y las posibles complicaciones que pueden derivar incluso en hemorroides, en síndromes de intoxicación o daños irreversibles.

¿Cuánto valora su salud? Cinco minutos hoy pueden hacer la diferencia.

