Recomendaciones del Colegio de Farmacéuticos de Gipuzkoa para identificar y prevenir el estreñimiento

El Colegio ha editado un nuevo vídeoconsejo para informar a la ciudadanía sobre los tipos de estreñimiento, algunas señales de alarma y recomendaciones para prevenirlo, subrayando que es necesario acudir al médico cuando la persona lleva más de una semana sin realizar ninguna deposición

Se puede ver el vídeoconsejo del COFG pinchando sobre el siguiente link: <http://bit.ly/videoconsejoCOFGestreñimiento>

Una persona con hábitos de vida inadecuados, con problemas de salud, en tratamiento farmacológico con determinados medicamentos o atravesando una situación de estrés, tiene altas probabilidades de padecer una alteración en el hábito intestinal como es el estreñimiento.

Con el objetivo de informar sobre ello y explicar algunos aspectos relacionados con el mismo, el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Gipuzkoa (COFG) ha editado un nuevo vídeoconsejo en el que informa de la diferencia entre el estreñimiento agudo u ocasional cuando la duración es menor de 6 semanas (ante situación de estrés o como consecuencia de un viaje), y el estreñimiento crónico, cuando se prolonga durante al menos 12 semanas (no necesariamente consecutivas durante los 12 meses anteriores).

La farmacéutica guipuzcoana Lierni Mendiaraz, detalla además algunos “indicadores de alarma”, como son:

Si ocurre en lactantes, niños o embarazadas.

Si es de inicio brusco ó sufre modificaciones significativas en su evolución.

Si se asocia a pérdida de peso injustificada.

Si las heces se acompañan de sangre o son de color negro.

Si también hay dolor abdominal intenso, vómitos y/o fiebre.

Si se relaciona con la toma de fármacos que puedan ocasionarlo.

Si persiste pese a las recomendaciones hechas anteriormente.

“En todo caso, se debe derivar al médico cuando el paciente lleva más de una semana sin realizar ninguna deposición”, subraya.

En cuanto a las recomendaciones para prevenir el estreñimiento, desde el COFG recuerdan la importancia de seguir una dieta rica en fibra, equivalente a 2-3 piezas de fruta y 3-5 porciones de verdura al día. También recomiendan realizar ejercicio físico de forma regular, “puede ser suficiente con caminar entre 30 y 60 minutos al día, pero las actividades aeróbicas más recomendadas son nadar o montar en bicicleta”, apuntan.

Por supuesto, es muy importante adoptar hábitos adecuados como, por ejemplo, acudir al baño siempre que se sienta el deseo. También es muy recomendable beber abundante líquido (se aconseja ingerir un mínimo de dos litros al día en forma de agua, zumos de frutas o caldos de verduras).

Datos de contacto:

COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE GIPUZKOA Comunicación
943223750

Nota de prensa publicada en: [San Sebastián - Gipuzkoa](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad País Vasco](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>