



FISIOTERAPIA PARA ESTREÑIMIENTO

Se considera estreñimiento cuando las deposiciones tienen una frecuencia inferior a 3 veces a la semana.

El estreñimiento representa uno de los problemas más comunes de nuestra sociedad debido a los hábitos generados por el actual ritmo de vida como son la falta de ejercicio, la mala alimentación, la ingesta de fármacos o el estrés. Quizás lo más preocupante es el aumento del estreñimiento entre los más pequeños a los que transmitimos malos hábitos alimenticios y de actividad.

Todos ellos son factores que reducen la movilidad y el tránsito intestinal. El intestino grueso es un órgano especializado en la recuperación de agua, cuanto más tiempo esté el alimento digerido en el intestino mayor cantidad de agua se le extraerá y más dura será la deposición.

La hidratación insuficiente también puede agravar la situación. Para evitar el estreñimiento es aconsejable beber agua con más frecuencia, fuera de las comidas y repartida a lo largo del día. Lógicamente es fundamental cuidar los hábitos en la alimentación, aumentar los alimentos ricos en fibra, recordemos la recomendación de comer al menos 5 productos frescos al día entre frutas y hortalizas.

Los cambios de hábitos de comidas y horarios, por ejemplo durante los viajes, puede producir estreñimiento o puede agravar la situación en las personas que lo padecen.

Fisioterapia para el estreñimiento:

Una vez conocidas las medidas alimentarias y de hidratación necesarias, el fisioterapeuta puede aportar las medidas físicas para facilitar la evacuación intestinal:

1. La primera herramienta que tenemos, al alcance de todos, es **el ejercicio físico**, una actividad física moderada entre 30 a 60 minutos al día, como puede ser una marcha ligera o una gimnasia de mantenimiento. Es una medida de la máxima eficacia, ya que por las contracciones musculares va a facilitar el tránsito intestinal, pero además es una medida adecuada para combatir el estrés y además facilita el aumento de la ingesta de agua.
2. **Elaboración de un calendario de ingesta-deposición.** Tener un horario estable de comidas, ayuda a tener un horario estable de deposiciones. La propia ingesta puede actuar como estimulante del peristaltismo intestinal por lo que es recomendable aprovechar la media posterior a la ingesta para facilitar la evacuación intestinal. Un factor decisivo es no inhibir el reflejo de evacuación, es decir no aguantar las ganas de ir al baño más de lo necesario. Debemos tener en cuenta dos cosas importantes,
 - a. Por un lado el intestino es un tubo y no dispone de un reservorio análogo a la vejiga, es decir no hay sitio para almacenar los desechos, cuando estos acaban su tránsito por el intestino debemos evacuarlos, cuando nos aguantamos en exceso las ganas de evacuar provocamos la dilatación del tubo y las heces serán cada vez más voluminosas y difíciles de evacuar, además el intestino grueso es un órgano especializado en la recuperación de agua, cuanto más tiempo esté el alimento digerido en el intestino mayor cantidad de agua se le extraerá y más dura será la deposición.



- b. El vaciamiento intestinal se inicia por un reflejo al aumentar la presión en el tramo final del intestino, cuando nos aguantamos las ganas, inhibimos este reflejo y conseguimos que progresivamente nuestro intestino sea menos sensible y necesite más presión para que nos provoque la sensación de tener que ir al baño.

3. Facilitación biomecánica de la evacuación:

- a. Postura. Sedestación baja, con una flexión de rodillas y caderas por encima de los 90º, espalda erguida, sin dejar caer el cuerpo para atrás. El objetivo de esta postura es enderezar el intestino para que la gravedad facilite el descenso de su contenido.
- b. Realizar los pujos de forma correcta, evitando la maniobra de Valsalva, es decir evitando aumentar la presión intraabdominal mientras contenemos el aire. Esta maniobra es muy perjudicial para la musculatura del suelo de la pelvis y puede acabar provocando otras patologías como la incontinencia urinaria o las disfunciones sexuales, también supone un riesgo para aquellas personas con problemas cardiacos, en los que puede llegar a provocar un infarto de miocardio. Los pujos correctos se realizaran mientras se mantiene una respiración normal, presionar con las manos sobre las rodillas o muslos nos ayuda a mantener una auto-elongación de la columna y que el pujo sea mas ejecutivo ya que se aprovecha mejor la fuerza de los músculos abdominales y principalmente del transverso abdominal que es músculo mas importante en esta función.
- c. Trabajar selectivamente la musculatura: los ejercicios de suelo pélvico nos enseñaran a contraer, pero sobre todo es importante aprender a relajar la musculatura del suelo pélvico para facilitar la evacuación. También es importante potenciar la musculatura abdominal, sobre todo el transverso, con ejercicios diversos combinados con la respiración. Es muy adecuada la gimnasia abdominal hipopresiva, que se esta poniendo muy de moda ya que contribuye a estilizar la figura, pero hay que tener cuidado, debe ser realizada siempre tras una correcta valoración del paciente y con la supervisión de su fisioterapeuta porque mal realizada puede tener efectos secundarios como hipertonia perineal, dolor pélvico o disfunciones sexuales.