

CÓMO ALIVIAR EL ESTREÑIMIENTO EN EL EMBARAZO

Durante los meses de gestación disminuyen los movimientos intestinales, lo que puede provocar estreñimiento

Los intestinos se encuentran muy próximos al útero y sus movimientos podrían perjudicar el crecimiento del feto, por lo que como mecanismo natural de protección, durante el embarazo el peristaltismo intestinal se ve disminuido. Además, los cambios hormonales tienen como consecuencia un empeoramiento del vaciado intestinal, situación que acentúa el estreñimiento. Por lo tanto, la dieta es un factor importante a la hora tanto de prevenir la aparición del estreñimiento, como de su tratamiento y de la eliminación o disminución de sus síntomas.

Características del estreñimiento

El estreñimiento se caracteriza por una reducción del número y peso de las deposiciones, normalmente acompañadas de un endurecimiento de la textura de las mismas, si bien no es fácil de determinar. Además, suele ir acompañado de molestos síntomas, como dolor de cabeza, pesadez de estómago, flatulencias y gases, dolor al evacuar, hemorroides, etc. Muchas personas pueden sufrir estreñimiento sin saberlo ya que éste es un problema subjetivo influido por las costumbres de cada persona y sus hábitos de vida y alimentación. En una persona sana la frecuencia normal de las deposiciones oscila entre tres al día y tres por semana, expulsando sin dificultad en el 75% de las ocasiones.

¿Por qué el embarazo causa estreñimiento?

El embarazo es un estado en el que se dan numerosas alteraciones que afectan a la mayoría de los órganos, entre ellos el intestino. Estas alteraciones tienen como consecuencia una reducción de los movimientos peristálticos intestinales, encargados de permitir el avance de su contenido. La aparición del estreñimiento durante la gestación puede deberse a cambios hormonales o al aumento del tamaño del feto. Una de las hormonas implicadas es la progesterona, causante de trastornos durante la digestión y de la debilidad que presenta la mujer embarazada para expulsar las heces. Existe otra hormona llamada motilina encargada de estimular el movimiento del estómago y del intestino, cuyos niveles se encuentran disminuidos durante el embarazo. Esta escasa motilidad gastrointestinal también puede aparecer como consecuencia de la presión del útero. Por esta razón los movimientos intestinales disminuyen para proteger al feto, provocando un retraso en el vaciado intestinal, lo que causa o acentúa el estreñimiento.

Otros factores como la falta de fibra en la dieta, la insuficiente ingesta de líquidos, el estrés o la existencia de hemorroides, también pueden provocar la aparición del estreñimiento durante el embarazo.

Consejos prácticos para aliviar sus síntomas

Llevar a cabo una dieta equilibrada que incluya una cantidad suficiente de fibra (de 25 a 30 gramos al día) es el modo más natural y eficaz de conseguir que los molestos síntomas del estreñimiento desaparezcan, o que al menos se hagan más leves. Por lo tanto, es aconsejable

aumentar de forma progresiva la cantidad y frecuencia del consumo de alimentos ricos en fibra. Conviene tener presente que el aporte de fibra se ha de ir aumentando paulatinamente, para que el aparato digestivo se vaya adaptando y se eviten ciertas molestias intestinales como flatulencia o hinchazón.

- La fibra está presente en alimentos de origen vegetal, por lo que está especialmente indicado el consumo de hortalizas y verduras, frutas frescas y desecadas, legumbres, cereales integrales y derivados y frutos secos. Como norma general se aconseja consumir todas las verduras y hortalizas excepto las flatulentas como alcachofas, coliflor, pimiento, pepino, rábanos, cebolla, puerros... y todas las frutas excepto las astringentes como el plátano..., si bien, habrá que valorar la tolerancia individual, con el fin de no hacer la dieta más estricta de lo necesario. Conviene tomar las frutas frescas y con cáscara, sin olvidar lavarlas bien antes de consumirlas, y se aconseja tomar al menos una ensalada al día.
- Es preferible que la pasta (macarrones, espaguetis...), el pan, las galletas y los cereales sean integrales en lugar de refinados, ya que estos últimos tienen un contenido en fibra notablemente inferior.
- Resulta beneficioso limitar el consumo de arroz, ya que es un alimento astringente, y si se va a consumir es preferible hacerlo acompañado de verduras, en ensalada o combinado con legumbres. Estas últimas conviene prepararlas con verduras y hortalizas ya que los alimentos grasos con los que frecuentemente se cocinan como la

morcilla, el tocino o el chorizo contribuye a empeorar la evacuación.

- Conviene acostumbrarse a beber abundantes líquidos, de 1´5 a 2 litros al día (unos 6-8 vasos) que puede ser tanto agua como infusiones suaves, caldos de verduras, zumos naturales (con pulpa)...
- Probar los siguientes remedios caseros:
 - ⇒ tomar kiwi, jugo de naranja o ciruelas pasas rehidratadas en ayunas,
 - ⇒ tomar café sólo o un vaso de agua tibia en ayunas,
 - ⇒ tomar una mezcla de manzana y ciruelas pasas por las mañanas,

Es importante que además de llevar a cabo estas pautas dietéticas, se cree un buen hábito intestinal, teniendo un horario fijo para ir al baño, de modo que se consiga educar al intestino. Conviene comer despacio, masticar bien los alimentos, y ser regular con los horarios de las comidas. Si se realiza ejercicio como caminar o nadar durante más o menos 30 minutos, se consigue fortalecer la musculatura intestinal que interviene en el reflejo de la defecación. Además este ejercicio ayudará en el momento del parto.

En algunos casos puede barajarse el consumo de laxantes, pero consultando siempre con un especialista que sopesa su conveniencia, ya que en principio llevar a cabo una dieta rica en fibra y adquirir unos hábitos intestinales correctos sería suficiente para conseguir aliviar e incluso eliminar los síntomas del estreñimiento.