

Guía de Alimentación Saludable para la Prevención del Estreñimiento

Recomendaciones nutricionales y hábitos intestinales para la protección de la salud pélvica.

1. ¿POR QUÉ ES CRUCIAL EVITAR EL ESTREÑIMIENTO EN UROGINECOLOGÍA?

El esfuerzo crónico al evacuar (maniobra de Valsalva) genera aumentos repetidos de la presión dentro del abdomen. Esta hiperpresión constante estira, debilita y sobrecarga los músculos y ligamentos del suelo pélvico, siendo una de las principales causas y factores de empeoramiento del prolapso de órganos pélvicos, la incontinencia urinaria y el sobreestiramiento de suturas tras una cirugía vaginal.

2. LOS PILARES DE LA DIETA ANTIESTREÑIMIENTO

- Consumo Gradual de Fibra (25 a 30 g/día):** La fibra aumenta el volumen de las heces y estimula el movimiento intestinal. Debe incrementarse de forma progresiva para evitar distensión o gases.
- Hidratación Adecuada (2 a 2.5 L/día):** La fibra necesita agua para ablandar las heces. Sin suficiente agua, aumentar la fibra puede empeorar el estreñimiento.
- Grasas Saludables:** Favorecen la lubricación del bolo fecal y estimulan los reflejos intestinales.

3. GUÍA DE ALIMENTOS RECOMENDADOS Y DESACONSEJADOS

Grupo de Alimentos	Alimentos Recomendados (Aumentar)	Alimentos Desaconsejados (Limitar)
Frutas	Ciruela pasa, papaya, kiwi, naranja/mandarina (con bagazo), higos, manzanas y peras con cáscara.	Manzana pelada, plátano verde o dominico, guayaba en exceso.
Verduras y Hortalizas	Espinaca, acelga, brócoli, calabacita, zanahoria cruda, lechuga, nopales y espárragos.	Zanahoria cocida en exceso, papa sin cáscara en grandes cantidades.
Cereales e Integrales	Avena de grano entero, salvado de trigo, pan y pasta 100% integral, arroz integral, linaza y chía.	Harinas refinadas, pan blanco, galletas comerciales, pasta tradicional, arroz blanco.
Leguminosas y Semillas	Frijoles, lentejas, garbanzos, habas, almendras, nueces y semillas de girasol.	Comidas ultraprocesadas o empanizadas con exceso de grasa saturada.

Remedio Natural de Fibra Fácil (Preparación Diaria):

Deje remojar 1 cucharada de semillas de chía o linaza en un vaso con agua durante toda la noche. Por la mañana, tome el agua junto con el gel formado (mucílago). Esto ayuda a formar heces suaves y fáciles de evacuar.

4. Hábitos intestinales y postura correcta al evacuar

- Adopte la postura anatómicamente correcta:** Utilice un banco o banquito debajo de los pies mientras está sentada en el inodoro para elevar las rodillas por encima de la cadera (ángulo de 35°). Esto relaja el músculo puborrectal y libera el recto.
- No contenga el deseo evacuatorio:** Acuda al sanitario tan pronto como sienta la necesidad de evacuar. Posponerlo endurece las heces.
- No puje ni mantenga la respiración:** Respire suavemente y permita que el intestino trabaje sin realizar esfuerzo abdominal forzado.
- Aproveche el reflejo gastrocólico:** Intente evacuar 15 a 30 minutos después del desayuno o la comida.

¿CUÁNDO CONSULTAR A SU MÉDICO?

Si transcurren más de 3 días sin evacuar, presenta dolor abdominal severo, sangrado al evacuar o requiere el uso continuo de laxantes estimulantes, solicite una valoración médica.

Nota médica importante: Esta guía nutricional proporciona recomendaciones generales para la salud intestinal y la protección del suelo pélvico. No sustituye un plan de alimentación personalizado ni la valoración médica uroginecológica.