

# HÁBITOS SALUDABLES EN LA PREVENCIÓN DEL ESTREÑIMIENTO DURANTE EL EMBARAZO

**AUTORES:** Leticia Molina García, Manuel Hidalgo Ruiz, M<sup>a</sup> José Fernández Valero.  
Especialistas en Enfermería Obstétrico – Ginecológica (Matrona).

## MARCO CONCEPTUAL Y/O ANALÍTICO

El estreñimiento aparece en un 14% de la población, siendo más prevalente entre las mujeres y en especial durante el embarazo, donde se alcanzan cifras entre el 11% y el 38%.

Existen estudios contradictorios sobre el momento de la gestación en que es más frecuente el estreñimiento. En algunos estudios, la prevalencia disminuye según avanza la gestación: 23,7% en el primer trimestre, 21,2% en el segundo trimestre y de un 18,8% en el tercero. En otros, sin embargo, se ha encontrado que, a pesar de disminuir en el segundo trimestre (de un 31,6% a un 24,5%), en el tercer trimestre se produce un ligero repunte (33%) que se intensifica en el puerperio (41,3%).

Las causas por las que aparece o se agrava son muy variadas: cambios hormonales, físicos, ingesta de suplementos vitamínicos con aporte extraordinario de hierro e, incluso, alteraciones psicológicas.

**OBJETIVO:** Conocer aspectos clave para la prevención del estreñimiento en la mujer embarazada.

## METODOLOGÍA

Revisión de la literatura científica en las bases de datos PubMed, Lilacs y Cuiden desde el año 2005 hasta la actualidad.

Los descriptores utilizados fueron: «estreñimiento», «embarazo», «trastornos intestinales», «hábitos saludables» y «educación para la salud».

Los criterios de selección fueron: trabajos escritos en español o inglés, originales o revisiones, realizados en humanos que trataran sobre trastornos de la motilidad intestinal en la embarazada; se trabajó finalmente con 15 documentos.

## RESULTADOS

La adquisición de hábitos saludables será fundamental para el abordaje del estreñimiento durante el embarazo, constituyendo las medidas higiénico - dietéticas la primera opción:

- Mejorar la alimentación y los hábitos de comida.
- Establecer **horarios** de comida **fijos**, comer **despacio** y masticar bien.
- **Dieta equilibrada**, con aporte de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales ( 4 piezas de fruta al día, 2 - 3 raciones de verduras al día, 1 - 2 raciones de legumbres a la semana, 30 gramos de frutos secos semanales).
  - Consumir entre 25 y 30 gramos de **fibra** diarios.
- Aporte de 1,5 a 2 litros de **agua** diario. También son recomendables los zumos naturales de frutas, las infusiones y los caldos de verduras.
  - Evitar los refrescos, bebidas azucaradas, alcohol y café.
  - Aprovechar el **reflejo gastrocólico** y acudir al baño cuando se detecte.
- Adoptar una **postura** adecuada para defecar, siendo la posición de cuclillas la más recomendada.
- Realizar **ejercicio físico** moderado (caminar, natación, yoga, bicicleta fija) de forma regular.
  - Practicar **técnicas de relajación** por la posibilidad de que el estreñimiento pueda deberse a causas psicológicas.

## CONCLUSIONES

Durante el periodo gestacional es muy importante apoyar a la futura madre para que pueda llevar a cabo los cambios que sean necesarios a fin de adquirir **hábitos saludables** que le permitan conseguir un **buen patrón intestinal**.

