



Estreñimiento

Otros nombres: Constipación, estitiguez

Categoría: Sistema digestivo e hígado

Es la retención de las materias fecales o retardo de su elevación, debida a varias causas, generalmente independiente de todo obstáculo mecánico al curso de dichas materias. Evacuación de heces menos abundantes y más duras que las normales



Causas

- **Causas funcionales:** Mal funcionamiento del mecanismo de la defecación, por no tener horario fijo para evacuar, músculos débiles, lesiones de colon, tumores, enfermedades metabólicas como el hipotiroidismo.
- **Causas dietéticas:** Volumen inadecuado por aporte insuficiente de alimentos, falta de fibra vegetal en la dieta, consumo elevado de alimentos procesados o refinados, cantidad inadecuada de líquido.
- **Falta de ejercicio:** La gente que tiene ocupaciones sedentarias, o que pasa mucho tiempo sentada frente al televisor no hace ejercicio suficiente, lo que debilita los músculos abdominales y entorpece las funciones de eliminación.



Tratamiento

Además de los tratamientos sugeridos, el problema del estreñimiento mejorará notablemente si se añade fibra a la dieta (por ejemplo, salvado de trigo), verduras, granos y legumbres. También es necesario hacer ejercicio suficiente; en muchos casos basta caminar media hora al día. Hay que beber unos 6 vasos de agua al día, además de los líquidos que normalmente se obtienen de la alimentación



Plantas medicinales recomendadas para Estreñimiento



Cáscara sagrada

Cocimiento de la corteza, por vía oral



Frailecillo

Infusión de las semillas y las hojas, por vía oral



Higuerilla

El extracto de las semillas se conoce como "aceite de castor" o "ricino". Por vía oral



Ipécaçuana

Polvo de la raíz, por vía oral



Lino

Cocimiento de las semillas, en forma oral



Llantén

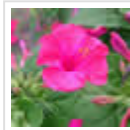
Cocimiento de las semillas, por vía oral

Magüey

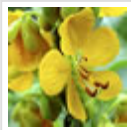
La savia, por vía oral

Maravilla

Cocimiento de las raíces, por vía oral. (Se emplea como



purgante)



Pico de pájaro

Infusión de la raíz, hojas, flores y semillas, vía oral



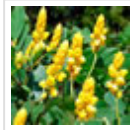
Sanguinaria

Cocimiento de la planta, por vía oral



Saragundi

Cocimiento de las nervaduras de las hojas, por vía oral. (Purgante)



Sen

Infusión de las hojas, vía oral



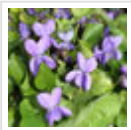
Tamarindo

Pulpa de la fruta, vía oral



Trigo

Salvado o afrecho, por vía oral



Violeta

Cocimiento de toda la planta, por vía oral