



**SIÉNTATE
BIEN
SIÉNTETE
BIEN**

**PREVENCIÓN
DE HEMORROIDES**

drpadrón

INSTITUTO PROCTOLÓGICO

LA POSTURA ADECUADA

La invención del retrete nos trajo grandes ventajas sanitarias pero, desgraciadamente, su diseño nos obliga a adoptar una postura que no es natural y que conlleva serios problemas de salud.

¿CUÁL ES LA POSTURA ADECUADA?

En cuclillas. Si lo piensas bien, es la postura que adoptaríamos si no hubiera retrete. Estamos programados para hacerlo así por naturaleza. En esta postura se reduce la capacidad abdominal y aumenta la presión intraabdominal, favoreciendo la expulsión.



¿POR QUÉ?

El músculo puborrectal es el encargado de retener las heces mientras estamos "aguantándolas". Al sentarnos en el váter estrangulamos dicho músculo y provocamos que nuestro recto no se afloje del todo y esto suponga que tengamos que hacer más fuerza. Al ponernos en cuclillas este músculo se relaja y todo es más fácil y rápido.

Sabemos cómo curarte

¡PERO ASÍ NO ES TAN CÓMODO!

Es verdad que estar sentados en una silla es más cómodo que sentarse en cuclillas, pero esa mala postura hace que tardemos hasta tres veces más en hacer nuestras necesidades y que aparezcan dolencias comunes como el estreñimiento, hemorroides (al defecar incorrectamente aumenta la presión en los vasos sanguíneos de la región anal) e, incluso, problemas de erección (que en muchos casos están causados por la hinchazón de ciertos vasos próximos al recto que provocan a su vez una irritación de algunos nervios contiguos que intervienen en la erección).

CÓMO ADOPTAR LA POSTURA CORRECTA EN NUESTRO BAÑO

No se trata de que hagas reformas en casa. Bastará con que pongas un pequeño escalón bajo tus pies, para conseguir la postura correcta.

RECOMENDACIÓN

El reposapiés es el sistema ideal a la hora de ir al baño, ya que te permite adoptar una postura natural. Con él consigues tener un **ángulo de 35°**, la angulación perfecta para estar de cuclillas a la hora de defecar.

RECUERDA

¡Los buenos hábitos al ir al baño son salud!



No te distraigas

La fuerza justa

Buena postura

CONSEJOS PARA UN BUEN HÁBITO INTESTINAL

No dejamos de ver anuncios en los que se aconseja el consumo de fibra para aligerar nuestro vientre, cuando en realidad **es mucho más efectivo cambiar la postura en la que defecamos**. Convertir ir al baño en una rutina saludable es cuestión de constancia y voluntad. Aquí tienes **algunos consejos** para combatir el estreñimiento:

Buena alimentación

Comer bien es fundamental. Una dieta variada permite que tu intestino trabaje más y mejor. Recuerda incluir entre **25 y 35 gramos de fibra** diariamente.

Bebe agua

Es importante mantenerse hidratado. No solo para orinar sino también para humedecer las heces y que puedan expulsarse con más facilidad. Es aconsejable beber **al menos 1 litro o 1,5 litros de agua al día**.

Muévete

El ejercicio hace que el intestino se ponga en marcha acelerando el proceso de digestión y beneficiando, por tanto, el tránsito. Puedes, **correr, hacer yoga, zumba...**

Escucha a tu cuerpo

Si tu intestino demanda atención **no le hagas esperar**. Acude al baño más cercano. Cuanto más tiempo pasan las heces en el último tramo del intestino, más duras se vuelven, y más difícil y dolorosa es la expulsión.

Evita los laxantes

¿Piensas que no puedes ir al baño sin laxantes? Pues es todo lo contrario. **Los laxantes son adictivos para tu intestino**, cuanto más tiempo los tomes, se vuelven menos efectivos y necesitas tomar más cantidad para que hagan efecto.

No te entretengas

Llevarse un libro, el periódico, el móvil o cualquier otro entretenimiento al baño es **desaconsejable**, ya que se alarga innecesariamente el tiempo en el mismo y esto puede provocar o empeorar las hemorroides.

No sufras, no te avergüences

¿El estreñimiento te ha provocado una fisura o hemorroides? **No esperes más** y consulta con un especialista. Te asombraría saber la cantidad de gente que tiene problemas parecidos a los tuyos. Por suerte, en este caso, ¡tienen solución!

Drpadrón

INSTITUTO PROCTOLÓGICO

Más de **treinta años** tratando
hemorroides, fístulas y fisuras.

Técnicas avanzadas y sencillas que
no requieren ingreso hospitalario.

Anestesia local.

Las Palmas de Gran Canaria

C/ Domingo Rivero 2 bajo, local 1 (esq. Juan XXIII)
928 244 713 / 928 232 595

Tenerife

C/ Antonio Gonzalez Ramos, 23 bajo, La Laguna
922 257 820

doctorpadron.com