

Practicar deporte, una saludable ayuda para combatir el estreñimiento

Barcelona, 23 de septiembre de 2009 El estreñimiento afecta a gran parte de la población, 5 de cada 10 personas han padecido alguna vez en su vida los síntomas propios de esta dolencia. Las dietas inadecuadas, la falta de ingesta de líquidos y los estilos de vida sedentarios y estresantes del siglo XXI son desencadenantes para desarrollar una mala salud intestinal, según las conclusiones de un estudio realizado en 2009 por Laboratorios Boehringer Ingelheim sobre la vivencia de esta patología en la población española.

Es bien sabido que caminar tras una comida copiosa nos ayuda en la asimilación de nutrientes, siempre y cuando dejamos un intervalo de un par de horas entre ambas acciones para no entorpecer el proceso digestivo. Así nuestro aparato digestivo, requiere una asidua movilidad para poder realizar correctamente todas las funciones que le corresponden, aportando a nuestro organismo regularidad y normalidad en lo que a salud intestinal se refiere.

La actividad física favorece, en el caso de la salud intestinal, las contracciones intestinales que mueven el contenido del intestino hacia el recto para su evacuación. El movimiento que provoca el ejercicio complementa los movimientos peristálticos de los intestinos y ayuda a dar fluidez al tránsito intestinal.

Aunque de forma general la práctica de deporte repercute de manera positiva en nuestro organismo, es importante conocer aquellas técnicas específicas que resultan eficaces para los problemas de salud que nos preocupan.

Respecto al ejercicio, los especialistas recomiendan cualquier ejercicio que sea aeróbico es decir, que sea mantenido en el tiempo y con movimientos repetitivos como **jogging, correr, nadar, montar en bicicleta**...lo que favorece las deposiciones. Así mismo serán de ayuda todos aquellos ejercicios que trabajen la zona abdominal pudiendo ser operaciones sencillas a realizarse en cualquier lugar y por cualquier persona.

Dependiendo de la edad del individuo en cuestión se deben adoptar prácticas deportivas específicas. En el caso de los adultos las prácticas habituales como andar o los deportes sociales como el golf o el tenis ayudan a los problemas intestinales. Después de la jubilación, mucha gente encuentra dificultad en mantenerse activo y realizar ejercicio de una manera regular. Caminar y nadar son dos formas de realizar ejercicio de una manera suave.

En el caso de los niños aunque la mayoría realiza una gran actividad física mientras juega, son cada vez más los que no hacen suficiente ejercicio de forma regular. La televisión, los juegos de ordenador y otras actividades de puertas para adentro han hecho que los niños de hoy en día realicen mucho menos ejercicio que los de generaciones anteriores. Padres y cuidadores han de animar a los niños a que sean físicamente activos: juegos infantiles, nadar, patinar...las posibilidades son infinitas.



Cinco ejercicios para realizar en casa:

1.- Túmbate boca arriba en el suelo sobre una colchoneta y flexiona las rodillas en el pecho. Estirando las piernas balancea lenta y continuamente las caderas hasta tocar con las puntas de los pies el suelo.

2.- Túmbate boca arriba en el suelo y flexiona las rodillas contra el pecho y apoyándote con los antebrazos estira y flexiona las rodillas aguantando en cada postura unos segundos.

3.-De pié y bien erguido y con los pies algo separados, inhala profundamente y luego exhala de manera total hundiendo el abdomen lo suficiente formando una figura cóncava.

4.-Túmbate boca abajo en el suelo con los brazos flexionados y las manos debajo de la barbilla apoya los pies levantándolos del suelo contra una pared y mantén la postura durante unos minutos.

5.-Flexiona ligeramente las rodillas y apoya las manos en los muslos en esta postura inhala y exhala profundamente.

No obstante, aunque queda bien demostrado que la práctica de deporte es un buen aliado para solucionar problemas relativos a la salud intestinal no es si no un complemento más a una correcta dieta y una óptima ingesta de líquidos.

Así mismo si los problemas intestinales no son atajados existen en el mercado soluciones con excipientes naturales como la malva y la manzanilla y formulaciones suaves con bisacodilo que ayudan a evacuar rápida y eficazmente cuando padecemos estreñimiento ocasional.



Solución viable

Durante más de 50 años, Dulcolaxo® ha ayudado a aliviar los síntomas del estreñimiento a los afectados en todo el mundo. Proporciona efectos discretos, predecibles, seguros y eficaces, clínicamente demostrados, que actúan de forma sincrónica con el ritmo natural del organismo. Asimismo, Dulcolaxo® contribuye a minimizar el impacto de este trastorno en la vida diaria de los afectados, facilitando la vuelta a la normalidad.

Dulcolaxo® (bisacodilo) es un laxante seguro¹⁻⁶ y eficaz disponible en todo el mundo para el tratamiento delicado pero eficaz del estreñimiento ocasional^{1,3-9}. Su principio activo actúa sólo donde es necesario, es decir, en el colon,^{1-2,11-23} estimulando el peristaltismo normal del intestino y aliviando los síntomas del estreñimiento.

Dulcolaxo® a ayudar a recuperar el ritmo intestinal y a dar rienda suelta a las ganas de vivir y no perderse ningún acontecimiento estas próximas navidades.

Sobre Boehringer Ingelheim Consumer Healthcare

El grupo de compañías Boehringer Ingelheim es una de las 20 compañías farmacéuticas mayores del mundo. Con sede en Ingelheim, Alemania, cuenta con 135 filiales en 47 países, y tiene 39.800 colaboradores. Desde su fundación en 1885, la compañía de propiedad familiar se ha comprometido con la investigación, el desarrollo, la producción y la comercialización de nuevos productos de alto valor terapéutico para la medicina humana y animal.

Boehringer Ingelheim se instaló en España en 1952, y a lo largo de estos más de 50 años ha evolucionado hasta situarse en la posición nº 10 del sector farmacéutico en nuestro país. La compañía tiene su sede en España en Sant Cugat del Vallès (Barcelona) y cuenta con más de 1.600 colaboradores.

Boehringer Ingelheim tiene una vocación industrial en nuestro país, donde cuenta con dos centros de producción internacionales situados en la provincia de Barcelona: uno en Malgrat de Mar, de producción química que exporta a más de 25 países, y otro en Sant Cugat del Vallès, dedicado a la producción farmacéutica. Desde este centro se fabrican fármacos para más de 100 países de todo el mundo.

Consumer Health Care es uno de los negocios principales de la Corporación Boehringer Ingelheim y se esfuerza por proveer a sus clientes en todo el mundo de medicamentos de máxima calidad para la automedicación y es ampliamente conocido por productos como: Pharmaton®, Dulcolaxo®, Bisolvon®, Antistax®

Boehringer Ingelheim Consumer Healthcare es la segunda compañía OTC en España gracias a la amplia cartera de productos y a su liderazgo en los principales segmentos del mercado.

Para más información, visite la página web www.boehringer-ingelheim.es

Contacto:

Global View Events

Gabinete de prensa de Dulcolaxo® y Dulcoenema®

Laura Rodríguez Lázaro – lrodriguez@globalviewevents.com

Rocío Trianes Guillén- rtrianes@globalviewevents.com

Tel. 91 701 16 79 / 93 240 53 70

Bibliografia

1. Kienzle-Horn S, Vix JM, Schuijt C, Peil H, Jordan CC, Kamm MA. Comparison of bisacodyl and sodium picosulphate in the treatment of chronic constipation. *Curr Med Res Opin* 2007;**23**(4):691-699
2. Kienzle-Horn S, Vix JM, Schuijt C, Peil H, Jordan CC, Kamm MA. Efficacy and safety of bisacodyl in the acute treatment of constipation: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Aliment Pharmacol Ther* 2006;**23**(10):1479-1488.
3. IMS MIDAS/PADDs.
4. American Gastroenterological Association. American Gastroenterological Association Medical Position Statement: Guidelines on Constipation. *Gastroenterology* 2001;**119**:1761-1778.
5. Kienzle-Horn S, Vix JM, Schuijt C, Peil H, Jordan CC, Kamm MA. Efficacy and safety of bisacodyl in the acute treatment of constipation: a double-blind, randomized, placebo-controlled study. *Aliment Pharmacol Ther* 2006;**23**(10):1479-1488
6. Wulkow R, Vix JM, Schuijt C, Peil H, Kamm MA, Jordan C. Randomised, placebo-controlled, double-blind study to investigate the efficacy and safety of the acute use of sodium picosulphate in patients with chronic constipation. *Int J Clin Pract* 2007;**61**(6):944-950.
7. Schiller LR. Review article: the therapy of constipation. *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* 2001;**15**:749-763.
8. Müller-Lissner SA, Beil W *et al.* Moderne Therapie mit Laxantien. 3rd ed.(UNI-MED Science) Bremen: UNI-MED Verlag 2006
9. American Food and Drug Administration. Young FE, Heckler MM. Laxative drug products for over-the-counter human use; tentative final monograph, 21 CFR part 334 [January 15, 1985]. *Fed Regist* 1985;**50**:2124-2158.
10. Fork F, Ekberg O, Nilsson G, *et al.* Colon cleansing regimens. A clinical study in 1200 patients. *Gastrointestinal Radiology* 1982;**7**:383-389.
11. Present A, Jansson B, Burhenne H, *et al.* Evaluation of 12 colon-cleansing regimens with single-contrast barium enema. *Seminars in Roentgenology* 1982;**13**(5):855-860.
12. Desa-Souza J, Daftary S, Budwani K, *et al.* Clinical trial with Dulcolax suppositories. *Journal of J J Group Hospitals and Grant Medical College* 1961;**6**(4):301-304.
13. Brocklehurst J. Treatment of constipation and faecal incontinence in old people. *Practitioner* 1964;**193**:779-782.
14. Smith J, Schwartz E. Evaluation of a new contact laxative, bisacodyl (Dulcolax), in obstetrics and gynaecology. *Western Journal of Surgery, Obstetrics, and Gynecology* 1964;**72**:177-180.
15. Eid C, Martel W, Tupper C. The use of bisacodyl (Dulcolax) in preparation for barium enema examination. *Journal - Michigan State Medical Society* 1961;**60**:1546-1549.
16. Sowerbutts J. Use of bisacodyl in preparation of the bowels for a barium enema. *Gut* 1960;**1**:175-177.
17. Fitzsimons P, Shorvon P, Frost R, *et al.* A Comparison of Golytely and Standard Preparation for Barium Enema. *Canadian Association of Radiologists Journal* 1987;**38**:109-112.
18. Rings E, Mulder C, Tytgat G. The effect of bisacodyl on whole-gut irrigation in preparation for colonoscopy. *Endoscopy* 1989; **21**(4):172-173.
19. Mundinger A, Dengel H, Leibersperger H. Vergleichende Studie zur Vorbereitung der Doppelkontrastuntersuchung des Kolons: Prepacol (R) versus Rizinus kapseln mit Reinigungseinlauf. *Radiologe* 1990;**30**(1):34-38.
20. Mahieu P. Comparative evaluation of a new cleansing method of the colon before double-contrast barium enema: Routine colonic lavage is no longer required. *Journal Belge de Radiologie* 1989;**72**(6):475-479.
21. Burlefinger R, Ottenjann R. Short-lavage for whole-gut irrigation. *Zeitschrift für Gastroenterologie* 1991;**29**(8):404-405.
22. Brady C, DiPalma J, Beck D. Effect of Bisacodyl on Gut Lavage Cleansing for Colonoscopy. *Annals of Clinical Research* 1987;**19**:34-38.
23. Voderholzer W, Morena M-A, Schindlbeck N, *et al.* The influence of bisacodyl on human colon motility in vitro. *Gastroenterology* 2000;**118**(4), Suppl 2, Part 1, A838