

# 5 formas para decirle adiós al estreñimiento y evitar el cáncer de colon



**Dr. José Sullón**

Especialista en Cirugía abdominal de Oncosalud. Máster en Biología Molecular y Cáncer en el Centro Nacional de Investigación Oncológica de España.

El estreñimiento está relacionado como factor de riesgo con cáncer de colon y recto porque al transitar las heces de manera más lenta, estas tienen más tiempo de estar en contacto con la mucosa del colon a través de cancerígenos y producir alteraciones genéticas en la mucosa y desencadenar la enfermedad maligna.

Por eso, aquí te presentamos 5 tips para que el estreñimiento no se asome por tu ventana y así puedas, también, prevenir el cáncer de colon.

## **1** Llevar una dieta equilibrada en fibras

Debes consumir germen de trigo, harina y arroz integral, frutos secos, verduras y menestras. La papaya, ciruela, piña, manzana, higo, nopal, espinaca y lenteja, así como los cereales integrales son de alta efectividad.



## 2 Beber agua regularmente

Recomendamos ingerir 2 litros de agua diariamente. Esta podrás ser sustituida por jugos naturales, té, sopas u otras opciones líquidas, que ayudarán a una evacuación mucho más rápida.



## 3 Haz ejercicio

Evita el sedentarismo y realiza ejercicios al menos tres veces a la semana con un periodo de media hora como mínimo. Las personas que permanecen inactivas por mucho tiempo generan un menor tránsito intestinal.



## 4 Evitar retrasar tus viajes al baño

No aguantes tus ganas de evacuar. Sugerimos ir cada vez que hay necesidad. Hazlo por tu salud, no hacerlo con cierta periodicidad generarán estrés y ansiedad que también promueven el estreñimiento.



## 5 Aléjate de ciertas comidas

Los alimentos que tienen lácteos, azúcares y grasas en exceso no son buenos aliados al momento de querer evitar el estreñimiento.



Gracias a estos 5 tips podrás crear una dieta balanceada y un estilo de vida más sano que te ayudarán a decirle adiós al estreñimiento.

¡Empieza ahora y lleva una vida saludable!