

VIGILA TU CACA, ES IMPORTANTE

Tan importante como cuidar nuestra alimentación, es cuidar que nuestras deposiciones sean adecuadas, por eso es importante observarlas: su forma, su textura, su color...

Podemos obtener mucha más información de la que pensamos echando un simple vistazo, y a partir de ahí tomar medidas para lograr unas deposiciones optimas, que harán que nuestro organismo funcione a la perfección.

Tipo 1: Trozos duros, separados y pequeños. Es un síntoma de estreñimiento y deshidratación. Indica que tu dieta es pobre en fibra y líquidos, deberías beber más agua.

Escala de heces de Bristol

Tipo 1		pedazos duros separados, como nueces (difícil de excretar)
Tipo 2		Con forma de salchicha, pero llena de bultos
Tipo 3		Como una salchicha pero con rajaduras en la superficie
Tipo 4		Como una viborita, suave y blanda
Tipo 5		Pedazos blandos con bordes claros (se excretan fácilmente)
Tipo 6		Pedazos blandos con bordes deshechos
Tipo 7		Aguado, sin trozos sólidos. Enteramente líquido

Tipo 2: Forma de salchicha con grumos. Claro síntoma de deshidratación.

Tipo 3: Aunque tengan algunas grietas; pueden considerarse heces normales.

Tipo 4: Como una serpiente, lisa y blanda. Enhorabuena, llevas una dieta equilibrada y estas bien hidratado. Tus heces son "ideales".





Tipo 5: Trozos de masa pastosa con bordes definidos. Pasan fácilmente por el aparato

digestivo, generalmente se expulsan después de las comidas fuertes del día.

Tipo 6: Trozos blandos y bordes irregulares. Puede ser síntoma de una diarrea o causa de haber aguantado demasiado.

Tipo 7: Acuosa, sin pedazos sólidos, totalmente líquida. Tienes diarrea, tus heces han pasado rápidamente por los intestinos. Puede ser causada por una infección viral o bacteriana.

En cuanto al color, la 'caca ideal' debe ser marrón.

	Color de las heces	Posible significado	Causas dietéticas posibles
	Marrón	Generalmente considerado saludable	Una dieta equilibrada
	Verde	La comida pasa a nivel del intestino grueso rápidamente como la diarrea por lo que la bilis no se descompone completamente	Verduras de hoja verde, colorantes alimentarios verdes
	Pálido o color arcilla	Falta de bilis. Puede indicar una obstrucción biliar	Ciertos medicamentos como abuso de antidiarreicos
	Amarilla, grasienta, maloliente	Exceso de grasas en las heces como en situaciones de malabsorción	Algunas veces el gluten como en la enf. celiaca. Consultar a un médico para su evaluación
	Negra	Sangrado en el tracto gastro-intestinal superior como el estómago	Suplementos de hierro
	Roja brillante	Sangrado en el tracto intestinal inferior	Colorantes alimentarios rojos, remolacha, zumo o sopa de tomate

Beneficios de evacuar correctamente.

- 1.- Al eliminar los residuos se produce una disminución del volumen total del intestino, lo que conlleva que la presión ejercida sobre los órganos próximos disminuya o desaparezca.
- 2.- También disminuye la presión abdominal. lo que favorece el retorno venoso de las extremidades inferiores y de la zona pélvica hacia el corazón. Los efectos serán favorables para la celulitis, varices, hemorroides, etc.
- 3.- Disminuye la presión sobre las caderas, columna lumbar y el resto de articulaciones.
- 4.- Al disminuir la compresión en la zona se producirá un efecto relajante sobre los órganos situados en un nivel superior (hígado, riñones, corazón, pulmones...) mejorándose su función.