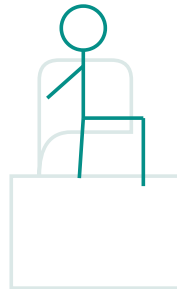


Postura y respiración para ir al baño

Defecar no debería costar esfuerzo. Cuando cuesta, muchas veces no es solo cuestión de dieta: influyen la postura, la respiración y el tiempo del que dispones. Estas pautas buscan que el recto se vacíe con el menor esfuerzo posible.

La postura

Postura habitual



Postura recomendada



Cuatro cosas que cambian la mecánica

- **Rodillas por encima de las caderas.** Un taburete bajo delante del inodoro basta. Cuanto más flexionada la cadera, más recto queda el canal de salida.
- **Inclínate hacia delante** desde la cadera, apoyando los antebrazos en los muslos.
- **Pies bien apoyados**, en el suelo o en el taburete. Nunca de puntillas.
- **Espalda larga y hombros sueltos.** Sin encorvar la zona lumbar ni contraer los glúteos.

La respiración

Soplar, no apretar

- Coge aire por la nariz sin forzar y deja que el abdomen se ensanche.
- **Suelta el aire despacio por la boca**, con los labios entreabiertos, mientras acompañas el movimiento. Puedes soplar como si empañaras un cristal.
- El abdomen trabaja solo con la espiración. No hace falta empujar.

Lo que hay que evitar

- **Aguantar la respiración y apretar.** Aumenta la presión sobre el suelo pélvico y, con los años, se paga.
- **Ponerse rojo/a.** Si llegas a ese punto, para y vuelve más tarde.
- **Quedarse más de 5-10 minutos.** Si no sale, levántate y regresa cuando vuelvas a notar la llamada.
- **El móvil.** Alarga la sesión y desconecta la atención del cuerpo.

El momento

Acude cuando notes la llamada

Si la ignoras varias veces, el aviso se va debilitando.

Aprovecha después de comer

El intestino se activa tras las comidas, sobre todo tras el desayuno.

Resérvate el tiempo

Con prisa se empuja. Si tu rutina no te lo permite, lo hablamos y buscamos hueco.

Muévete a diario

La actividad física regular es una de las medidas con más respaldo.

Esta guía es material educativo y no sustituye la valoración individual. Si necesitas maniobras de ayuda para vaciar, no las improvises: pídenoslas y te las enseñamos en consulta.