

Por qué no hay que permanecer más de 10 minutos sentado en el inodoro, según una médica

13/11/2024



En la actualidad, solemos llevar el celular a todos lados, incluso cuando vamos al baño, por lo que solemos alargar el tiempo de estar sentados en el inodoro mientras navegamos por internet.

Si bien parece una forma inofensiva de pasar el tiempo, una médica advirtió sobre los **riesgos que tiene este hábito** sobre la salud. En este marco, se pueden remarcar la **hemorroides** y el **debilitamiento de los músculos pélvicos**.

Por qué no hay que permanecer más de 10 minutos sentado en el inodoro

El tiempo ideal para estar sentado en el inodoro y que no

traiga problemas en la salud es de **cinco a diez minutos**, no más que eso, según explicó la Dra. Farah Monzur en diálogo con el medio *CNN*.

Es que, el asiento del inodoro, al ser **abierto y ovalado comprime los glúteos** manteniendo el recto en una posición más baja que si se estuviera sentado en un sillón por ejemplo. La gravedad empuja hacia abajo la mitad inferior del cuerpo y la presión aumentada afecta la circulación sanguínea.



Pasar mucho tiempo sentado en el inodoro puede repercutir en riesgos para la salud. (Foto: AdobeStock)

En este sentido, las venas y los vasos sanguíneos que rodean el ano y el recto inferior se agrandan y se llenan de sangre, lo que podría **aumentar el riesgo de hemorroides**.

Los riesgos de pasar mucho tiempo sentados en el inodoro

- **Hemorroides:** Uno de los problemas de salud más comunes asociados con estar sentado durante mucho tiempo son las hemorroides. Cuando una persona permanece sentada

durante mucho tiempo, especialmente sobre una superficie dura, ejerce presión sobre las venas que puede provocar el desarrollo de vasos sanguíneos hinchados e inflamados, llamados hemorroides. Se trata de un fenómeno que provoca molestias, dolor e incluso sangrado durante las deposiciones.

- **Estiramientos intestinales:** Estar sentado durante mucho tiempo en el que el cuerpo está en un estado relajado también puede provocar tensión intestinal y dificultad para evacuar las heces de manera eficiente. Esto puede causar esfuerzo durante las deposiciones, lo que puede aumentar el riesgo de estreñimiento.
- **Disfunción del suelo pélvico:** Estar sentado demasiado tiempo también puede contribuir a la disfunción del suelo pélvico. Los músculos del suelo pélvico sostienen los órganos pélvicos, incluidos la vejiga y el recto. Estar sentado durante mucho tiempo puede debilitar estos músculos con el tiempo, lo que provoca problemas como incontinencia urinaria, prolapso de los órganos pélvicos y dificultad para vaciar la vejiga por completo.

Las soluciones:

- **Mantener una buena postura:** Cuando se use el baño, mantener una buena postura para reducir la carga en el suelo pélvico y la parte baja de la espalda. Sentarse con los pies apoyados en el suelo y las rodillas ligeramente más altas que las caderas. Evitar encorvarse o inclinarse demasiado hacia adelante.
- **Usar un banquito:** Se recomienda considerar el uso de un reposapiés para levantar las piernas mientras se está sentado en el inodoro. Esto puede ayudar a imitar una posición agachada, que es una posición más natural para las deposiciones y puede reducir el riesgo de esfuerzo.
- **Hidratarse:** Es importante mantener el sistema digestivo

hidratado y comer alimentos ricos en fibra. Una dieta rica en fibra, junto con una hidratación constante, ayudará a los movimientos intestinales regulares y evitará el estreñimiento. Las fibras ayudan a ablandar las heces, facilitan su evacuación y reducen la necesidad de estar sentado durante mucho tiempo en el inodoro.

- **Busque consejo médico:** Si una persona experimenta molestias persistentes, dolor u otros síntomas asociados con estar sentado en el inodoro durante mucho tiempo, debe buscar atención médica de inmediato. Un profesional médico puede proporcionar recomendaciones personalizadas y opciones de tratamiento para abordar inquietudes específicas.

Fuente: TN