

En el inodoro: ¿Sentarse o Acucillarse?

Un tema que me parece muy interesante:
Evacuar intestinos: ¿Sentado o en cuclillas?



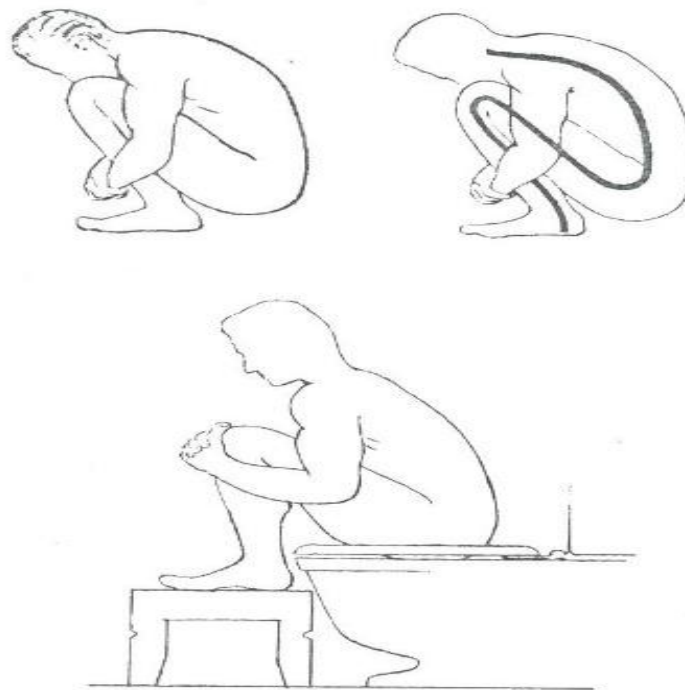
Por el Dr. Mercola;

¿Será el inodoro occidental, en parte, responsable de los problemas como hemorroides, estreñimiento, enfermedad del intestino inflamado (IBD por sus siglas en inglés) apendicitis, divertículos e incluso ataques cardíacos?

Si examina los datos, hay una gran cantidad de evidencia de que esto es cierto. El inodoro moderno nos ha obligado a cambiar la posición que utilizábamos para evacuar nuestros intestinos, lo cual cambia la anatomía de las heces.

Los bebés instintivamente se acucillan para defecar, como lo hace la mayoría de la población mundial. Pero de alguna manera los Occidentales se convencieron de que sentarse es una manera más civilizada.



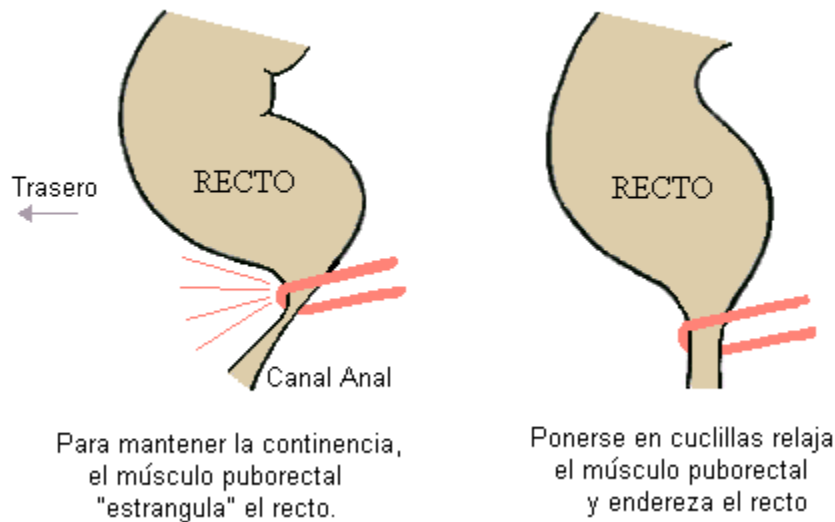


Sentarse en el inodoro moderno de Thomas Crapper, coloca sus rodillas en una postura de un ángulo de 90 grados con respecto a su abdomen. Sin embargo, la posición tradicional y natural de acuclillarse coloca a las rodillas mucho más cerca de su torso, y esta posición cambia realmente las relaciones espaciales de los órganos intestinales y de la musculatura, optimizando la fuerza para poder defecar.

Al evacuar sentado su intestino requiere que se aplique una fuerza adicional (esfuerzo), que tiene algunos efectos adversos biológicos, incluyendo una interrupción temporal del flujo cardíaco.

¿Podría el WC Ser Culpado por las Crecientes Tasas de Enfermedades Pélvicas y del Colon?

Sentarse contra estar en cuclillas



Acuclillarse es la forma en que nuestros antepasados realizaban sus funciones corporales hasta mediados del siglo 19. Los inodoros tipo silla estaban reservados para la realeza y los discapacitados. Pero el “progreso” de las sociedades occidentales podría ser en parte el culpable por las tasas más altas de cáncer de colon y enfermedades pélvicas, como se describe en un informe publicado en la revista Israel Journal of Medical Science:

“La prevalencia de las enfermedades intestinales (apendicitis, hemorroides, pólipos, colitis ulcerosa, síndrome del intestino irritable, enfermedad diverticular y el cáncer de colon) son similares en los blancos de Sudáfrica y en las poblaciones prósperas de los países occidentales. Entre los rurales sudafricanos con un estilo de vida tradicional, estas enfermedades son muy poco frecuentes o casi desconocidas.”

Debido a que la globalización sigue atravesando el mundo, los inodoros para hacer del baño o defecar en cuclillas están siendo reemplazados por inodoros para hacer sentados. Por ejemplo, el Ministerio Tailandés de Salud acaba de anunciar que va a reemplazar los inodoros para hacer del baño en cuclillas por las variedades de inodoros para hacer sentado en todos los establecimientos públicos.

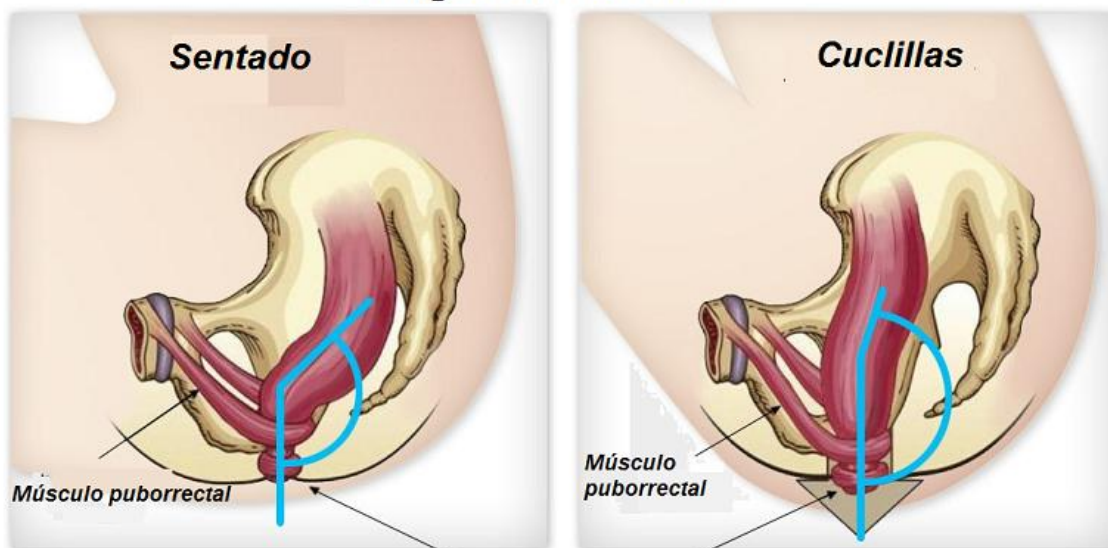
Esto puede ser malo para la salud pública, ya que una amplia gama de problemas de salud se han asociado con esta transición. De hecho, los problemas de salud que potencialmente se derivan por hacer del baño sentado incluyen los 15 mencionados a continuación:

Apendicitis, Estreñimiento, Hemorroides, Incontinencia, Colitis, Enfermedad de Crohn, Diverticulitis, La contaminación del Intestino Delgado, Trastornos ginecológicos, incluyendo prolapso genital y fibromas uterinos, Cáncer de Colon, Hernia hiatal y reflujo gastroesofágico, Embarazo y Parto complicados, Trastornos de la próstata, Disfunción Sexual, Aumento del riesgo de eventos cardíacos

Eliminación Directa

La evidencia sugiere que los problemas intestinales y pélvicos pueden estar relacionados con la postura incorrecta. Sólo con la posición tradicional acucillada, su cuerpo está alineado de una manera que promueve la completa eliminación intestinal. Como se puede ver en el diagrama, al estar en cuclillas se endereza y se relaja el recto.

Angulo anorrectal



Esfínter

En cuclillas es la única posición natural para la defecación

Según Jonathan Isbit de Natural's Platform:

“Por razones de seguridad, la naturaleza ha creado deliberadamente obstáculos para la evacuación que sólo pueden ser removidos en la posición de cuclillas. En cualquier otra posición, el colon está por default en “modo continencia”. Por esta razón la postura convencional para hacer del baño sentado evita que el colon se apoye de las caderas y deja el recto atascado por el músculo puborrectal. Estos obstáculos hacen que la eliminación sea incompleta y difícil – es como si intentara manejar un carro teniendo el freno de estacionamiento.

La evacuación crónicamente incompleta, combinado con la extracción constante de agua, hace que los desechos se adhieran a la pared del colon. Las vías son cada vez más estrechas y las células comienzan a asfixiarse. La exposición prolongada de toxinas a menudo dará lugar a mutaciones malignas. “

Él explica la manera cómo el pliegue donde el sigmoide se une con el recto (ver diagrama anterior) cumple una función importante en la continencia. “Aplica los frenos” del flujo de la peristalsis, reduciendo la presión sobre el músculo puborrectal. Según el artículo de Isbit, hacer del baño en cuclillas ofrece siete ventajas:

- 1- Hace que la eliminación sea más rápida, más fácil y más completa. Esto ayuda a prevenir el “estancamiento fecal”, un factor principal en el cáncer de colon, apendicitis e IBD
- 2- Protege contra el estiramiento y daño de los nervios que controlan la próstata, la vejiga y el útero
- 3- Sella la válvula ileocecal, entre el colon y el intestino delgado, en la posición convencional para defecar sentado, esta válvula no es compatible y a menudo causa fugas durante la evacuación, contaminando el intestino delgado
- 4- Relaja el músculo puborrectal que normalmente cierra el recto para mantener la continencia
- 5- Usa los muslos para soportar el colon y evitar el esfuerzo. El esfuerzo crónico en el inodoro pueden causar hernias, diverticulitis y prolapso de órganos pélvicos
- 6- Un tratamiento altamente eficaz, no invasivo para las hemorroides, como se muestra en la investigación clínica publicada
- 7- Para las mujeres embarazadas, defecar en cuclillas evita la presión sobre el útero; defecar a cuclillas diariamente ayuda a preparar a que las mujeres embarazadas tengan un parto más natural.
- 8- En las “modernas” camillas obstétricas, las mujeres no tienen dónde apoyarse; por ley de gravedad, el peso del feto (3 kilogramos, en promedio) hace presión sobre la pared vaginal posterior induciendo desgarros que muchas veces llegan hasta el esfínter anal, y la fuerza de contracción del útero muchas veces es insuficiente para contrarrestar el mencionado peso. En cambio, la posición en cuclillas hace que la dilatación del parto sea uniforme, y la ley de gravedad ayuda a que el feto salga con mayor comodidad.

¿Está Listo para Asumir la Posición?

Los beneficios científicos de hacer del baño en cuclillas han generado esfuerzos para diseñar dispositivos que nos ayude a regresar a defecar en una posición más natural. Sin embargo, si usted ha estado haciendo del baño sentado toda su vida y no se ha puesto en cuclillas desde la infancia, esa posición puede presentar un desafío físico.

Varios dispositivos han aparecido en el mercado para ayudar con este problema:



Como el Potty Squatty, desarrollado por Robert Edwards, de 37 años de edad, contratista y diseñador en Utah que buscaba una manera de ayudar a su madre a aliviar sus problemas de estreñimiento y hemorroides. Es posible que desee echar un vistazo a algunos de estos artilugios en el internet.

Hacer del baño o defecar en cuclillas implica fuerza y flexibilidad que los adultos tienden a perder a través del tiempo, pero que los niños tienen de forma natural. Estos dispositivos sanitarios especiales y de deposición que hacen que su cuerpo esté en una mejor posición de cuclillas podrían ayudarle a estar más cerca de lo ideal.

¿Cuáles son otras de las ventajas de hacer del baño en cuclillas? Beneficia los muslos. Nada mejor desarrolla sus muslos como una posición en cuclillas. Agregar sentadillas a su plan de ejercicio sin duda le ayudará con la posición de cuclillas en el baño.



Considero que es información muy importante para compartir...

**Documento revisado por:
Carlos Armando Corona Rodríguez**