

"¿Hay que hacer caca todos los días?"

### MITO O REALIDAD:

- "Hay que hacer caca todos los días"

### Hay personas que piensan...

Que hay que hacer caca todos los días...



#### Y la realidad es que...

Tan normal es hacer deposición varias veces al día como una vez cada varios días. La frecuencia depende de la persona e incluso varía en la misma persona de un día a otro. Influyen factores como la edad, sexo, alimentación, ejercicio físico, estrés, personalidad, etc.

Se considera [estreñimiento](#) cuando las heces se hacen duras y grandes y son difíciles de evacuar, pudiendo dañar la mucosa intestinal ([fisuras](#)) y producir [dolor abdominal](#) e incluso sangrado anal. Para evitar el estreñimiento hay que procurar: una dieta equilibrada [rica en frutas y verduras](#), suficiente aporte de [agua](#) y adquirir buenos hábitos de evacuación intestinal. Hay que tener una rutina, procurando acudir después de las comidas al WC, aunque no se tengan ganas de hacer caca.

**Fecha de publicación:** 26-03-2022

**Autor/es:**

- [Marta E. Vázquez Fernández](#). Pediatra. Centro de Salud "Arturo Eyries". Valladolid
- [Grupo de Educación para la Salud](#). AEPap.

