C/ Pedro i Pons, 1
08195 Sant Cugat de Vallès (BARCELONA)
Tel. 935656000 – FAX 935892618

CONSEJOS EN CASO DE ESTREÑIMIENTO

DEBE SABER

- El estreñimiento es la expulsión difícil o poco frecuente de las heces.
- La frecuencia normal varía de una persona a otra. Con un mínimo de tres veces a la semana es suficiente.
- Es frecuente durante el embarazo, personas de edad avanzada, cambios en las costumbres (viajes, alimentos, horarios, etc.) y en situaciones de cansancio, nerviosismo o poca actividad física.
- **Medidas para prevenir el estreñimiento:**
  - Siga una dieta con **alimentos ricos en fibra:**
    - Consumir verdura y hortalizas de forma diaria, crudas o cocidas.
    - Fruta, si es posible con piel, 2-3 piezas al día
    - Pan integral.
    - Cereales de desayuno integrales (All-bran®).
    - Pasta y arroz integrales
    - Legumbres., guisantes y habas
    - Tomar frutos secos con regularidad.
    - Aumentar el consumo de agua mínimo dos litros al día, si no tiene contraindicaciones por otro motivo. Si se bebe poco agua, la fibra no actúa correctamente.
    - Aumentar el consumo de aceite, preferentemente en crudo.
    - Aprovechar el caldo de hervir las verduras.
    - No triturar los alimentos ricos en fibra.

  - **Otros consejos:**
    - Realizar ejercicio diariamente, según sus posibilidades.
    - Seguir horarios regulares para las comidas
    - Eduque al intestino: no reprima nunca la necesidad de evacuación, vaya al servicio cuando tenga ganas
    - Habitúese a ir al servicio en un horario regular, procurando ir con tiempo suficiente y sin prisas.

DEBE EVITAR

- Los esfuerzos excesivos en la evacuación. El intestino ya se encarga, por sí mismo
- Los laxantes irritantes. La utilización repetida de laxantes irritantes puede conducir a alteraciones intestinales y puede crear hábito.

SIGNOS DE ALARMA

Consulte a su médico si:

- Persiste el estreñimiento
- Dolor abdominal persistente
- Heces de características no habitual

Para dudas y consultas llame al 935656000