

ESTREÑIMIENTO

¿Que es el estreñimiento?

Es el retraso de la evacuación intestinal con menos de tres deposiciones por semana y/o emisión de heces escasas, duras y/o secas.

Objetivos de las recomendaciones:

- ✚ Instruir al paciente y modificar conductas no saludables.
- ✚ Conseguir regular el tránsito intestinal y con ello disminuir los síntomas y complicaciones que puede provocar.

RECOMENDACIONES GENERALES

- ✚ Es recomendable beber al menos 1,5 -2 l al día, en forma de agua, zumos e infusiones, con ello estimulará la actividad del intestino.
- ✚ Debe comer despacio, masticando los alimentos, procure ser regular con los horarios de las comidas.
- ✚ Intente educar su intestino habituándose a evacuar a una hora regular, tómese su tiempo. No debe reprimir el deseo de evacuar cuando sienta la necesidad, aunque el momento no sea el más adecuado.
- ✚ Debe evitar esfuerzos excesivos en la evacuación.
- ✚ Debe realizar ejercicio de forma regular: andar, nadar, hacer bicicleta..., con ello fortalecerá su musculatura abdominal.
- ✚ Puede ser de utilidad aplicarse masajes circulares en el abdomen.
- ✚ Debe evitar el uso de laxantes sin supervisión médica.
- ✚ Debe aumentar la cantidad de fibra de su dieta con una alimentación rica en pan integral, cereales no refinados, frutas, legumbres y verduras.
- ✚ Una dieta rica en fibra puede provocar al principio acumulación de gases en el intestino, para disminuir dicho efecto introduzca los alimentos ricos en fibra poco a poco en su dieta.
- ✚ Alimentos ricos en fibra: legumbres, arroz integral, pan integral, pasta integral, alcachofa, apio, brócoli, coliflor, puerro, col de Bruselas, pimiento verde, remolacha, zanahoria, cebolla, tubérculos, aceitunas, frutos secos, all brans, frutas desecadas, albaricoque, aguacate, ciruelas, fresas, higo, kiwi, manzana, pera, moras, naranja entre otros.
- ✚ Si a pesar de estas recomendaciones no consigue regular el ritmo de su intestino, acuda a su Médico de Atención Primaria.

