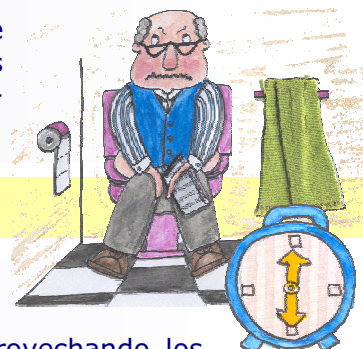


ESTREÑIMIENTO CRÓNICO

El estreñimiento crónico significa que el paciente realice menos de 3 defecaciones por semana, posiblemente con gran esfuerzo, con heces duras o sensación de evacuación incompleta, durante un periodo prolongado en el tiempo.



RECOMENDACIONES GENERALES

- ⇒ Establezca un **orden horario para la defecación**, sin prisas, aprovechando los momentos en que el intestino presenta mayor actividad (al despertar, desayunar e iniciar la actividad física).
- ⇒ **Realice actividad física diariamente**, ya que el sedentarismo está asociado al estreñimiento, en parte porque se debilita la musculatura abdominal.
- ⇒ **Debe Incluir regularmente fibra en la dieta**, Esto permite incrementar el peso de las heces facilitando la evacuación.
 - **El efecto de la fibra puede tardar varios días en aparecer** (hasta 1 mes) puede que en los primeros días aparezcan flatulencias, eructos y/o distensión abdominal. Para evitar estos efectos, es preferible empezar a introducirla en la dieta poco a poco.
 - Para cumplir con la ingesta diaria de fibra que necesita nuestro organismo basta con seguir una dieta equilibrada; en otras palabras, **consumir con frecuencia frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos, todos ellos alimentos con mucha fibra.**



⇒ **Además es necesario, beber una cantidad suficiente de líquidos** (1,5 - 2 litros al día). Los líquidos, además de ayudar a incrementar el peso de las heces permiten reducir el malestar abdominal que pueda causar una dieta rica en fibra.

⇒ **Consulte a su medico o enfermero sobre los fármacos que toma y si le pueden estar provocando estreñimiento**

CONSULTE CON SU MÉDICO

- Si a pesar de seguir las medidas indicadas no mejora.
- Si pierde peso de manera inexplicable.
- Si observa sangre en las heces y/o heces negras.
- Si tiene dolor abdominal intenso, vómitos o fiebre.