

## INFORMACIÓN PARA PACIENTES CON ESTREÑIMIENTO

Estreñimiento es cuando usted tiene problemas para vaciar el vientre con la expulsión o poco frecuente de las heces o excrementos. Estos pueden ser duros, lo cual dificulta la expulsión y hace que tenga que hacer mucho esfuerzo para expulsarlos.

La frecuencia normal varía de una persona a otra. Un promedio normal es de tres veces al día a tres veces a la semana. También puede considerarse estreñimiento cuando una persona pasa de una frecuencia mayor a otra menor.

Es muy frecuente durante el embarazo, en personas de edad avanzada, cuando se producen cambios en las costumbres (viajes, alimentos, horarios, etc) y en situaciones de cansancio, nerviosismo o poca actividad física.

### CAUSAS:

- No beber suficientes líquidos.
- La inactividad física. Permanecer en la cama.
- No comer suficiente fibra.
- No acudir al baño cuando siente deseos.
- El uso de laxantes.

### CONSEJOS:

1. Tome todos los días verduras (preferentemente crudas), fruta con piel (si es posible), hortalizas y pan integral. Esta alimentación es rica en fibra y ayuda a retener agua, con lo que las heces son más fluidas.
2. Beba abundantes líquidos, al menos 1,5 litros (8 vasos de agua) al día. Los líquidos pueden incluir agua, zumos, sopa, té y otras bebidas.
3. Coma despacio y mastique bien los alimentos. Procure comer a horas regulares.
4. Eduque al intestino: no reprima nunca la necesidad de evacuación, vaya al servicio cuando sienta ganas. Habitúese a ir al servicio a la misma hora, procurando ir con el tiempo suficiente y sin prisas. Algunas personas se benefician de ir después de una comida.
5. Evite los esfuerzos excesivos en la evacuación. El intestino ya se encarga, por sí mismo, de ese trabajo.
6. Haga ejercicio físico diariamente. Tómese tiempo para andar, ir en bicicleta, hacer gimnasia,...
7. Evite los laxantes irritantes. La utilización repetida de laxantes irritantes puede conducir a alteraciones intestinales y pueden crear hábito.

TRATAMIENTO: Lo más importante es comer suficiente fibra (añadiendo cereales integrales) y tomar bastantes líquidos (Agua). También aumentar la cantidad de ejercicio que hace durante

el día. Debe añadirla lentamente y aumente la cantidad gradualmente, esto le ayudará a reducir los gases y la hinchazón abdominal.

ALIMENTOS RICOS EN FIBRA:

- Verduras (crudas o cocinadas)
- Legumbres como garbanzos, lentejas, alubias, habas...
- Frutas frescas (mejor con piel), frutas secas (ciruelas pasas, melocotones e higos).
- Cereales para el desayuno.
- Harinas de centeno y de trigo integrales.
- Salvado de trigo.

ALIMENTOS NO PERMITIDOS:

- Especias y alimentos picantes y muy condimentados.
- Sal y alimentos salados
- Alcohol, café, cacao.
- Frutas y verduras ácidas y frutos secos, que podrían irritar la mucosa del conducto anal
- Mariscos.
- Reducir los carbohidratos refinados