

# ¿Qué puedo hacer acerca del estreñimiento?

---

## ¿Cuáles son algunas señales del estreñimiento?

- Menos evacuaciones de lo normal *para usted*. Si normalmente tiene una evacuación por día, se puede definir el estreñimiento como tener una evacuación cada tres días. El estreñimiento es un cambio constante, no es algo que pasa solamente una vez.
- Si tiene estreñimiento, también puede sentir que:
  - ◆ Las evacuaciones son demasiado duras o demasiado secas.
  - ◆ Las evacuaciones son difíciles de iniciar o de expulsar.
  - ◆ Tiene muchos gases o si su estomago se ve inflamado.
  - ◆ Tiene cólicos en el estómago.

**Avísele a su médico o enfermero/a si no ha evacuado en más de tres días o si siente estreñimiento.**

## Cosas que pueden ayudar con el estreñimiento:

- Intente evacuar a la misma hora todos los días; a menudo, los reflejos del colon son más fuertes de 10 a 15 minutos después del desayuno. Cuando sienta ganas de ir al baño, no espere.
- Haga ejercicio, como salir a caminar, ya que esto puede ayudar.
- Tómese el tiempo para relajarse y disfrutar de las comidas en un horario regular.
- Beba líquidos (de 8 a 10 vasos de líquido al día) y coma alimentos que contengan agua para ayudar mantener las heces blandas. Beber líquidos tibios puede ayudar más.
- Coma alimentos ricos en fibra (a menos que le provoquen molestias) como, por ejemplo:
  - ◆ Salvado, avena, panes y cereales integrales
  - ◆ Frutas secas (p. ej., damascos, higos, ciruelas, pasas de uva)
  - ◆ Frutas y verduras crudas sin pelar y ensaladas
  - ◆ Nueces, palomitas de maíz y coco

## Cosas que se deben evitar, y *pueden empeorar* el estreñimiento:

- Las bebidas con cafeína o alcohol como las gaseosas, el café, la cerveza, el vino y el licor (límite de 1 o 2 por día)
- La leche o los productos lácteos como el helado, los batidos y el queso
- Comidas grasosas y fritas como papas fritas y hamburguesas

## Si esta estreñido, le recomendamos el siguiente régimen intestinal:

### **Paso 1: Tome dos tabletas de Senna al acostarse.**

- *Si al día siguiente evacúa, continúe tomando dos tabletas de Senna al acostarse.*
- *Si al día siguiente no evacúa, continúe con el Paso 2.*

