

Sobre el Estreñimiento

(About Constipation)



IH-IV-147S
W.D. 4/01
Pág. 1 de 1

Qué es el estreñimiento?

El estreñimiento es cuando los intestinos tienen menos uso de lo normal. El hecho de que sus intestinos no tengan movimiento todos los días no quiere decir que está estreñado.

Por qué se da el estreñimiento?

Usted se puede estreñar por muchas razones diferentes. Puede ser porque usted:

- no va al baño en el momento que siente la necesidad.
- no toma suficiente agua.
- usa muchos laxantes.
- no come suficientes alimentos altos en fibra como frutas y verduras.
- no hace ejercicio suficiente.
- toma una medicina que causa estreñimiento (pregúntele a su proveedor de salud).
- tiene una enfermedad que puede estreñar (pregúntele a su proveedor de salud).

Cuáles son los síntomas del estreñimiento?

- excremento pequeño seco y duro.
- excremento que duele al pasar y es duro.

Lo importante es si ha habido cambio en lo que es normal para usted.

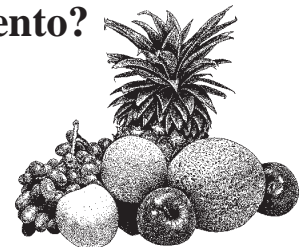
Qué hago para no estreñirme, o para ayudar al estreñimiento?

- Vaya al baño cuando sienta la necesidad de ir.

- Tome más agua.



- Coma alimentos más altos en fibra como frutas, verduras y cereales con uno o más de 5 gramos de fibra por tasa .



Tome jugo de ciruelas pasas o coma las ciruelas cocinadas en la mañana.

- Haga más ejercicio.



- Solo use laxantes, enemas y suplementos de fibra (Metamucil, Citrucel) si su proveedor de la salud se lo dice.

