

¿Qué es el Estreñimiento?

El estreñimiento es la dificultad de eliminar las deposiciones fecales.



¿QUÉ SENSACIÓN PRODUCE EL ESTREÑIMIENTO?

- Deposiciones fecales pequeñas, duras o secas
- Dolor al expulsar
- Dolor de barriga, gas o náusea
- Infrecuente o parcial eliminación fecal



Todos pueden tener estreñimiento alguna vez. Las sensaciones varían entre persona a persona.

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

El estreñimiento puede ocurrir por muchas razones. Para algunas personas, puede haber más de una causa.

- No comer suficiente fibra
- No beber suficiente agua
- No hacer suficiente ejercicio
- Ciertos medicamentos
- Otras enfermedades



¿CUÁNDO DEBERÍA VER A UN PROFESIONAL MÉDICO?

- Si tiene estreñimiento durante semanas o meses
- Si ve sangre en las deposiciones o en el papel higiénico
- Si le resulta muy doloroso expulsar
- Si pierde peso sin intentarlo

¿CÓMO PUEDO EVITAR EL ESTREÑIMIENTO?

- Coma más fibra** (objetivo: 20-35 gramos al día)
 - Frutas
 - Vegetales, Legumbres
 - Granos integrales
- Coma siguiendo un horario regular**
- Beba más agua** (por lo menos 2 litros diarios)
- Establezca un momento regular y relajante para ir al baño**, por la mañana al despertarse o



inmediatamente después de una comida.

- Tómese el tiempo necesario en el baño:** ¡No tenga prisa!
- Haga ejercicio:** mover el cuerpo ayuda la función intestinal.

¿CÓMO PUEDO TRATAR EL ESTREÑIMIENTO?

Los tratamientos naturales siguientes pueden ayudarle con el estreñimiento. Si toma medicamentos o tiene otros problemas médicos, hable con su doctor sobre estos tratamientos.

- Suplementos de fibra
 - Psyllium (psilio o ispágula)
 - Semillas de linaza
 - Glucomanano
- Laxantes** – estos pueden hacerle ir al baño más rápidamente. Existen distintos tipos de laxantes.
 - Laxantes “osmóticos”** como el magnesio; llevan agua a los intestinos y ablandan los depósitos fecales. Son efectivos. .
 - Laxantes “estimulantes”** como el sen, contraen los músculos del intestinos. Son efectivos pero usted puede llegar a depender de ellos lo cual no es saludable.
- Probióticos:** bacterias beneficiosas para los intestinos.
 - Bifidobacterium animalis
 - Lactobacillus rhamnosus
- El **Biofeedback** ayudar a coordinar los músculos de la pelvis para evacuar fácilmente.
- La **acupuntura** puede ser útil para el estreñimiento.



For more information, scan the QR code below, or visit nciph.org/estrenimiento



