



ESTREÑIMIENTO

- **El estreñimiento se refiere a las heces son muy duras o difíciles de pasar.** Otros síntomas incluyen tener que esforzarse o sentir como si no hubiera evacuado completamente su intestino. Como resultado, también puede tener cólicos, dolor, hinchazón abdominal, náuseas o disminución del apetito.
- **¿Puedo estar estreñado si paso heces regularmente?**
 - ¡Oh si! El hecho de que esté pasando algunas heces con regularidad no significa que todavía no haya heces acumuladas en sus intestinos.
 - Esto es especialmente probable si sus deposiciones son pequeñas / de bajo volumen o duras en consistencia.
- **Causas de estreñimiento:**
 - Dieta alta en grasa o alta en azúcar
 - Dieta baja en fibra
 - No tomar suficientes líquidos sin cafeína.
 - Estar inactivo o pasar la mayor parte del día sentado
 - No ir al baño cuando necesita pasar las heces
 - Ciertos medicamentos
 - Uso excesivo de laxantes.
- **¿Qué ayuda a prevenir el estreñimiento?**
 - Beba por lo menos 8-10 tazas de líquido sin cafeína por día
 - Coma alimentos con alto contenido de fibra, como panes integrales, verduras crudas, frutas y salvado.
 - Limite su ingesta de quesos, chocolate y huevos. Estos alimentos tienden a hacer mas lento los intestinos.
 - Hacer ejercicio regularmente. Incluso una caminata diaria ayudará.
 - Vaya al baño tan pronto cuando necesita pasar las heces. No trate de retenerlo.
- **¿Qué medicamentos tratan el estreñimiento?**
 - Si bien hay muchos laxantes, enemas y ablandadores de heces de venta libre, debe hablar con su médico antes de usar la mayoría de estos. Pueden afectar sus otras condiciones médicas o interferir con los medicamentos que toma.
 - Su médico puede recetarle un laxante o un ablandador de heces que sea seguro para usted si es necesario.