



EN CASO DE ESTREÑIMIENTO

Se define estreñimiento cuando existe una frecuencia de deposición menor de 3 veces a la semana, coincidiendo con presencia de heces duras, de escasa cantidad y más secas, o un incremento en los esfuerzos para la deposición.

Cuando dura más de tres meses, hablamos de estreñimiento crónico.

Medidas higiénico-dietéticas

- Evitar fármacos que estriñen (consulte siempre ante fármacos nuevos que vaya a tomar).
- A la hora de ir al baño tenga una rutina adecuada: siguiendo siempre el mismo horario y dedicándole el tiempo necesario.
- Aproveche el reflejo gastrocólico que se produce tras el desayuno.
- Nunca inhiba el deseo defecatorio.
- Beba suficiente agua (1,5-2 l/día), sobre todo coincidiendo con las comidas.
- Procure hacer ejercicio físico aerobio.
- Procure una buena ingesta de fibra soluble (30g/día): hortalizas, legumbres, champiñones, frutos secos, pan de centeno, kiwis, ciruelas pasas, peras, fresa, naranja, siempre y cuando el tránsito no esté enlentecido por alguna causa.
- También se pueden usar lácteos comerciales que contengan lactobacilos o bífidos activos.

NO se automedique en cuanto a laxantes, incluida la fibra insoluble, los hay de muchos tipos y cada uno tiene una indicación distinta, pudiendo ser perjudicial en otras circunstancias.