

CONSEJOS FRENTE AL ESTREÑIMIENTO

- Bebe abundantemente, por lo menos 2 litros al día. Es muy recomendable beber el primer vaso del día en ayunas, así como desayunar alimentos sólidos que estimulan al intestino para facilitar la evacuación.
- Además de una buena hidratación es conveniente acompañar a esta de alimentos ricos en fibra a diario, como son por ejemplo: frutas (sobre todo con piel), legumbres, verduras de hoja verde... Las mejores frutas para aliviar estreñimiento son sin duda los kiwis y las ciruelas que son muy ricas en fibra.
- Come despacio, masticando bien los alimentos ya que facilitan una buena digestión y un tránsito intestinal más regular.
- Haz ejercicio a diario ya que esto estimula a nuestro intestino a trabajar.
- Come en horarios más o menos fijos, e intenta ir al aseo siempre a la misma hora. Los hábitos ayudan a regular el movimiento de nuestro sistema digestivo.
- Nunca aguántese cuando sienta la necesidad de defecar, ya que esto puede aumentar los problemas de estreñimiento.
- Cuando vaya al aseo hágalo en un ambiente relajado y esté por lo menos 10 minutos para intentar la evacuación.
- Evite el estrés.
- Revise la medicación que toma o consulte con su médico de cabecera ya que algunos medicamentos pueden favorecer el estreñimiento.
- Si a pesar de estar recomendaciones no consigue evacuar adecuadamente puede hacerse uso de supositorios o laxantes ricos en fibra. Para ello es necesario consultarlo siempre previamente con su médico.