



Cuidados personales para el estreñimiento

El estreñimiento se da cuando uno no está eliminando las heces con la frecuencia con la cual lo hace normalmente. Las heces pueden volverse duras y secas, y puede ser difícil evacuarlas.

Signos, síntomas y causas

Usted podría sentir distensión abdominal y tener, dolor o podría tener que hacer un esfuerzo cuando intenta ir al baño.

Algunos medicamentos, e incluso algunas vitaminas, pueden causarle estreñimiento. Usted puede estreñirse si no está consumiendo suficiente fibra, si no bebe suficiente agua o no hace suficiente ejercicio. También puede estreñirse si tarda en ir al baño incluso cuando siente la urgencia de ir.

Trate de conocer su patrón normal de deposiciones, para que pueda prevenir el estreñimiento y evitar que empeore.

Cómo aliviar el estreñimiento

Haga ejercicio regularmente. Tome más agua y consuma **más fibra**. Trate de caminar, nadar o hacer alguna actividad física al menos 3 o 4 veces por semana.

Si siente la necesidad de ir al baño, vaya. No espere ni se contenga.

Usted también puede entrenar los intestinos para que sean más regulares. Puede ayudar ir al baño a la misma hora todos los días. Para muchas personas, esto se da después del desayuno o la cena.

La alimentación cuando se tiene estreñimiento

Pruebe estas medidas para aliviar su estreñimiento:

- No se salte las comidas.
- Evite alimentos procesados o comidas rápidas, tales como panes blancos, pasteles, rosquillas, salchichas, hamburguesas de comida rápida, papitas fritas y papas a la francesa.

Muchos alimentos son buenos laxantes naturales que le ayudarán a mover los intestinos. Los alimentos ricos en fibra ayudan a mover los desechos a través del cuerpo. Agregue alimentos con fibra lentamente a su dieta porque comer más fibra puede causar distensión abdominal y gases.

Tome de 8 a 10 tazas (2 a 2.5 litros) de líquidos, especialmente agua, todos los días.

Pregúntele a su médico por la cantidad correcta de fibra a ingerir cada día. Los hombres, las mujeres y los diferentes grupos de edades tienen todas necesidades diarias diferentes de fibra.

La mayoría de las frutas ayudarán a aliviar el estreñimiento. Las bayas, los melocotones, los albaricoques, las ciruelas, las uvas pasas, el ruibarbo y las ciruelas pasas son solo algunas de las que pueden servir. No pele las frutas que tengan cáscaras comestibles, ya que allí hay mucha fibra.

Elija panes, galletas, pasta, panqueques y waffles hechos con granos integrales o hágalos usted mismo. Use arroz integral o arroz de la India (salvaje) en lugar de arroz blanco. Coma cereales ricos en fibra.

Las verduras también le pueden aportar fibra a su alimentación. Algunas verduras ricas en fibra son los espárragos, el brócoli, el maíz, la calabaza y las patatas (con cáscara). Las ensaladas hechas con lechuga, espinaca y repollo también ayudan.

Las legumbres (el frijol blanco común, las judías, los garbanzos, las semillas de soya y las lentejas), el maní, las nueces y las almendras también le aportarán fibra a su alimentación.

Otros alimentos que usted puede comer son:

- Pescado, pollo, pavo u otras carnes magras. Estas no tienen fibra, pero no empeorarán el estreñimiento.
- Los refrigerios tales como las galletas de uvas pasas, las barras de higo y las palomitas de maíz.

Usted también puede espolvorear 1 o 2 cucharaditas (5 a 10 ml) de hojuelas de salvado, semillas de lino molido, salvado de trigo o sobre alimentos como el yogur, el cereal y la sopa. O agréguelos a su malteada.

Laxantes, ablandadores de las heces y otros productos

Usted puede comprar ablandadores de las heces en cualquier farmacia. Ellos le ayudarán a evacuar las heces más fácilmente.

Su médico puede recetarle un laxante para aliviar el estreñimiento. Este puede venir en forma de píldora o líquido. No lo tome si tiene dolor de estómago, náuseas o vómito intensos. No lo tome durante más de 1 semana sin consultar a su médico.. Debe empezar a hacer efecto en 2 a 5 días.

- Solo tome un laxante con la frecuencia que su médico se lo recomiende. La mayoría de los laxantes se toman con las comidas o a la hora de ir a dormir.
- Usted puede mezclar los laxantes en polvo con leche o jugo de fruta para que tengan mejor sabor.
- Tome siempre mucha agua (8 a 10 tazas, o 2 a 2.5 litros al día) cuando esté usando laxantes.
- Guarde el laxante con seguridad en un botiquín donde los niños no puedan alcanzarlo.
- No tome ningún otro laxante ni medicamentos antes de hablar con el médico. Esto incluyen el aceite mineral.

Algunas personas presentan sarpullido, náuseas o dolor de garganta mientras están tomando laxantes. Las mujeres que estén embarazadas o amamantando y los niños menores de 6 años no deben tomar laxantes sin que su médico lo haya indicado.

Los laxantes formadores de masa, tales como Metamucil, por ejemplo, pueden ayudar a llevar agua a los intestinos y hacer que las heces sean más voluminosas.

Cuando llamar al médico

Contacte a su médico si:

- No ha tenido una deposición en 3 días
 - Tiene distensión abdominal o dolor de estómago
 - Siente náuseas o vomita
 - Presenta sangre en las heces
-