

## CONSEJOS PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO

1. Tome todos los días verduras (preferentemente crudas), fruta con piel (si es posible), hortalizas y pan integral. Esta alimentación es rica en fibra y ayuda a retener agua, con lo que las heces son más fluidas.
2. Beba abundantes líquidos, al menos 1,5 litros (8 vasos) al día. Los líquidos pueden incluir agua, zumos, sopa, té y otras bebidas.
3. Coma despacio y mastique bien los alimentos. Procure comer a horas regulares.
4. Eduque al intestino: no reprima nunca la necesidad de evacuación, vaya al servicio cuando sienta ganas. Hábituese a ir al servicio a la misma hora, procurando ir con tiempo suficiente y sin prisas. Algunas personas se benefician de ir después de una comida.
5. Evite los esfuerzos excesivos en la evacuación. El intestino ya se encarga, por sí mismo, de este trabajo.
6. Haga ejercicio físico diariamente. Tómese tiempo para andar, bicicleta, gimnasia,...
7. Evite los laxantes irritantes. La utilización repetida de laxantes irritantes puede conducir a alteraciones intestinales y pueden crear hábito.

### ¿QUÉ DEBO COMER?

Coma bastante fibra. Dos a 4 porciones de frutas y 3 a 5 porciones de verduras al día es ideal. Añada más fibra a su dieta comiendo cereales integrales. Si añade fibra a su dieta, empiece lentamente y aumente la cantidad gradualmente, esto le ayudará a reducir los gases y la hinchazón abdominal. Tome también bastante agua.

### ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

- Verduras (crudas o cocinadas).
- Legumbres como garbanzos, lentejas, alubias, habas...
- Frutas frescas (mejor con piel).
- Frutas secas como las ciruelas pasas, melocotones y higos.
- Cereales para el desayuno integrales como All-Bran...
- Pan de trigo, centeno u otros cereales integrales.
- Harinas de centeno y de trigo integrales.
- Salvado de trigo.

### ¿PUEDO UTILIZAR LAXANTES?

Los laxantes se deben evitar. Se podrían utilizar en situaciones especiales (viajes). Nunca para usar a largo plazo. Una excepción a esto, son los laxantes de volumen: pueden usarse todos los días. Estos incluyen salvado de avena, plantago ovata y metilcelulosa y estas son algunas marcas Metamucil<sup>®</sup>, Plantaben<sup>®</sup>, Muciplasma<sup>®</sup>, etc.

Empiece lentamente y tome bastantes líquidos. Gradualmente aumente la cantidad cada 3 a 5 días hasta que consiga el efecto deseado. Puede mezclarlos con zumos de frutas. Puede notar un poco de hinchazón abdominal, gases o cólicos al principio, especialmente si empieza tomando mucha cantidad o si aumenta la cantidad que está usando demasiado rápido. Esos síntomas desaparecerán en unas semanas.