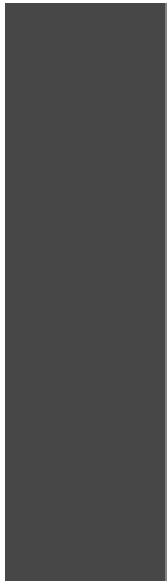


CONSEJOS PARA PACIENTE CON ESTREÑIMIENTO



Para evitar que aparezca el estreñimiento existen algunas recomendaciones generales que le ayudarán a llevar un tránsito intestinal adecuado:

1. Eduque al intestino: tener un horario más a o menos regular para la defecación, procurando ir con el tiempo suficiente y sin prisas.
2. No reprima la necesidad de evacuación. Escuche la llamada del cuerpo para ir a evacuar. Dejarlo para después hace que el reflejo se pierda.
3. Evite los esfuerzos excesivos en la evacuación. El intestino ya se encarga, por sí mismo, de ese trabajo.
4. Procure comer a horas regulares. Dedíquele a la comida un mínimo de media hora y evite acciones que produzcan aerofagia (hablar rápido, gritar...etc).

5. Beba abundantes líquidos, al menos 1,5 litros.
6. Haga ejercicio moderado habitualmente.
7. Deje de fumar y reduzca la ingesta de alcohol.

RECOMENTACIONES DIETÉTICAS:

1. ALIMENTOS RICOS EN FIBRA:

- Granos enteros, como pan y pasta de trigo integral, avena y cereales
- Leguminosas como lentejas, alubias, garbanzos...
- Frutas
- Verduras
- Frutos secos

2. AGUA Y OTROS LÍQUIDOS, como caldos y jugos, para ayudar a que la fibra funcione mejor.

EVITAR los alimentos con poca o nada de fibra, como:

- Patatas fritas
- Comida rápida
- Carne
- Alimentos procesados