

Algunos alimentos recomendados

- Frutas frescas (algunas con piel)
- Verduras (algunas crudas)
- Legumbres
- Cereales y pan integral
- Frutos secos (ciruelas pasas; higos, orejones, etc.)



Algunos alimentos poco recomendados

- Arroz
- Patatas
- Plátano y manzana
- Quesos curados

Cuándo acudir al médico

- Más de una semana sin regularidad
- Niños y embarazadas
- Dolor agudo, náuseas y/o vómitos
- Cambios repentinos sin causa aparente
- Sangre en heces
- Pérdida de peso no intencionada



Colegio Oficial Farmacéuticos
VALLADOLID



Atención e Información
farmacéutica

Dulco-Laxo
www.dulco-laxo.es

Organiza

Colabora

¿SABES QUÉ HACER CON TU ...

ESTRE- ÑIMIEN-

TO?



CONSEJOS DE TU FARMACÉUTICO

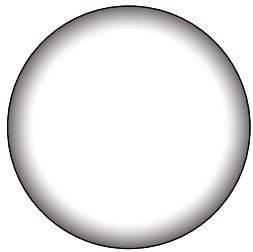
¿Cuándo se habla del estreñimiento?

Cuando una persona tiene una evacuación poco frecuente (menos de 3 veces a la semana) y con esfuerzo.

Existen dos tipos de estreñimiento

Agudo (relacionado con cambios de alimentación, nerviosismo, embarazo, medicamentos...)

Crónico (el que se padece durante meses o años)



¿Qué lo produce?

- No beber suficientes líquidos
- Inactividad física
- No ir al baño cuando siente la necesidad
- Comer pocas frutas y verduras; dietas astringentes
- Mal uso de laxantes: se produce el “estreñimiento de rebote”
- Algunos medicamentos
- Algunas patologías intestinales

Etapas de la vida en que es más habitual

Embarazo

La mujer embarazada soporta la presión del feto que impide el movimiento normal del intestino. Más habitual durante el tercer trimestre del embarazo.



Infancia

Causado principalmente por variaciones en su alimentación (cambio de lactancia materna a lactancia artificial, introducción de cereales, etc.)

Miedo a ir al baño por dolor.

Tensión por comienzo de la escolarización.

Adultos

Inducido por el aumento de sedentarismo; alteración debido a la edad en el movimiento intestinal.

Cambio de hábitos y en último caso, determinada medicación.

¿Cómo solucionarlo?



- Aumentar la ingesta de líquidos
- Aumentar la actividad física
- Educar su intestino: ir al baño cuando sienta necesidad.
- Comer más fruta y verdura; preferentemente sin cocinar; aumentar el consumo de fibra
- Comer despacio y masticar bien.
- En caso de necesidad de cambiar la dieta, hacerlo poco a poco.
- Priorizar la lactancia materna en bebés frente a la artificial
- No usar laxantes sin consultar antes a su médico y/o farmacéutico.
- En caso de estreñimiento crónico será su médico el que le indique el tratamiento más adecuado