

CONSEJOS AL PACIENTE CON ESTREÑIMIENTO



Las siguientes recomendaciones te pueden ayudar a evitar el estreñimiento:

- Hacer ejercicio con regularidad, o andar al menos 30 minutos todos los días. El movimiento de tu cuerpo facilita el peristaltismo de tu intestino y te dará regularidad.
- Una dieta equilibrada y con alimentos ricos en fibra (ingerir 25-30 gr/día). Las principales fuentes de fibra alimentaria son el salvado de trigo (43%) y el salvado de avena (15%), legumbres (15%), frutas (3-8%), verdura (3-5%).
- Beber 2 – 2,5 litros de agua diarios para que las heces tengan una consistencia adecuada al ser absorbida por la fibra evacuada.
- No saltarse comidas, sobre todo el desayuno, ya que puede originar un comportamiento lento o irregular del intestino.
- Procurar ir al wc cuando sea necesario y dedican el tiempo necesario, convirtiéndolo en un hábito regular.
- No reprimir las ganas de ir al WC repetidamente, porque inhibe el reflejo de la defecación.
- Tratar de disciplinar el intestino yendo al baño a la misma hora todos los días.
- Intentar una postura facilitadora sentados en la taza del WC, tipo acuclillado: alzas en los pies, para acercar las rodillas al vientre.
- Hay que tomarse tiempo, pero además el cuarto de aseo debe ser un lugar privado, limpio, cómodo y cálido.
- El consumo crónico de laxantes estimulantes o irritantes pueden dañar el Sistema Nervioso intestinal, aumentando el estreñimiento, por lo que deben evitarse.
- Tomar bifidobacterias porque mejoran el bienestar digestivo y el hábito intestinal. Se sabe que hacen más efecto en las mujeres.
- Dejar de fumar. No fumar mejora el hábito intestinal.
- Evitar el consumo diario de alcohol, ya que favorece la deshidratación del organismo; un vasito de 150 ml de vino en la comida o la cena, como máximo.