



# ESTREÑIMIENTO

¿QUÉ ES?

.....

*Dificultad para evacuar el intestino, con expulsión difícil o poco frecuente de materia fecal con textura dura y seca.*

## APARICIÓN MÁS FRECUENTE

- Durante el embarazo
- En personas de edad avanzada
- Frente a modificación de costumbres cotidianas (viajes, alimentos, horarios, etc.)
- Situaciones de cansancio y/o nerviosismo

# CAUSAS

1

BEBER POCO LÍQUIDO

2

SEDENTARISMO

3

COMER POCAS FIBRAS Y ÁCIDOS  
ORGÁNICOS DE FRUTAS Y VERDURAS

4

MEDICAMENTOS CONSTIPANTES

5

REPRIMIR EL DESEO  
DE EVACUAR EL INTESTINO

6

USAR LAXANTES HABITUALMENTE

7

AYUNAR EN FORMA PROLONGADA

8

PÉRDIDA DE MASA  
MUSCULAR ABDOMINAL



# RECOMENDACIONES PARA PREVENIRLO

Comer más frutas y verduras ricas en ácidos orgánicos y fibra (cítricos, kiwi, ciruelas, tomate, etc.)



Hacer 4 o 5 comidas al día, en horas regulares

Comer despacio, masticando bien los alimentos



Consumir cereales integrales, semillas y granos ricos en fibra



No reprimir la necesidad de evacuar, evitando esfuerzos excesivos al hacerlo



Practicar ejercicio físico diariamente



Beber abundante agua y otros líquidos, evitando el té



Evitar los laxantes químicos, y tomarlos solo por indicación médica

