



ESTREÑIMIENTO



CAUSAS:

- Dieta pobre en fibra.
- Escasa ingesta de líquidos.
- Disminución de la actividad física.
- Fármacos que favorecen el estreñimiento.
- Patologías asociadas.



SIGNOS:

- Malestar abdominal.
- No realizar ninguna deposición durante 3 o 4 días.
- Dificultad para evacuar.
- Dolor al evacuar por presencia de heces duras.
- Presencia de hemorroides.
- Pseudodiarreas (evacuaciones líquidas o semilíquidas por impactación fecal).



PREVENCIÓN:

- Dieta rica en fibra*.
- Ingesta hídrica de 2 litros diarios.
- Evitar sedentarismo en la medida de lo posible.
- Actividad física / deportes.
- Seguir una pauta de evacuación en caso necesario.

*ALIMENTOS RICOS EN FIBRAS CON PROPIEDADES LAXANTES

FRUTAS

Piña, kiwi, pulpa de naranja o mandarina, pera, ciruelas, uva con piel, melocotón, ciruelas secas, dátiles, cerezas, sandía.

HORTALIZAS

Judías, acelgas, espinacas, col, alcachofas, lechuga, tomates, calabaza.

LEGUMBRES

Lentejas, garbanzos.

PASTAS

Y OTROS PRODUCTOS INTEGRALES

Arroces, galletas, pan, etc.

PIRAMIDE ALIMENTARIA



CADA DÍA

Cereales, frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva, frutos secos y lácteos.

2-3 VECES

POR SEMANA
Huevos, carne y pescado.

ESPORÁDICAMENTE

Grasas y azúcares.

Anotaciones:
