



ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento se describe como el patrón de defecación infrecuente, acompañado de la eliminación dificultosa o incompleta de las heces



CAUSAS

- Dieta pobre en fibra.
- Escasa ingesta de líquidos.
- Disminución de la actividad física.
- Cambio en el patrón de alimentación.
- 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.
- Pseudo diarreas (evacuaciones líquidas o semilíquidas por impactación fecal).



PREVENCIÓN

- Dieta rica en fibra*.
- Ingesta hídrica de mínimo 2 litros diarios.
- Evitar el sedentarismo en la medida de lo posible.
- Realizar actividad física o deporte.
- Seguir una pauta de evacuación en caso de necesidad.
- Disminuir el consumo de productos procesados, precocinados, bollería industrial y embutidos.





* ALIMENTOS RICOS EN FIBRA CON PROPIEDADES LAXANTES

FRUTAS FRESCAS Y SECAS

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

HORTALIZAS

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

FRUTOS SECOS

Almendras, nueces, cacahuetes.

SEMILLAS

Lino, sésamo, chía.

LEGUMBRES

Lentejas, garbanzos, guisantes.

PASTAS Y OTROS PRODUCTOS INTEGRALES

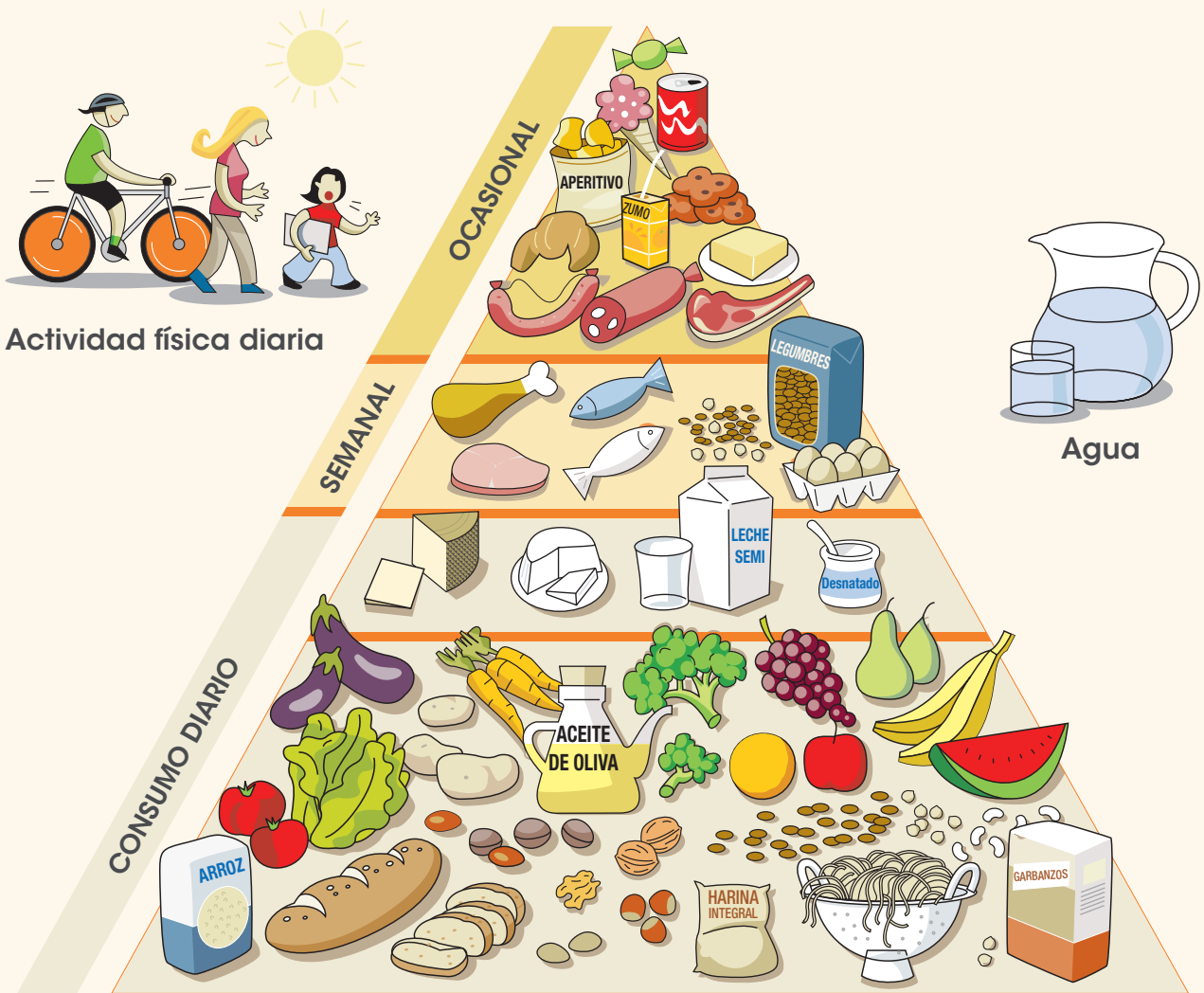
Arroces, galletas, pan, etc.





PIRÁMIDE ALIMENTARIA

- Cada día: cereales, frutas, verduras, legumbres, aceite de oliva, frutos secos y lácticos.
- 2-3 veces por semana: huevos, carne y pescado.
- Esporadicamente: grasas y azúcares.



Fuente: Generalitat de Catalunya

Anotaciones:
