

RECOMENDACIONES PARA COMBATIR EL ESTREÑIMIENTO

- Debe incrementar el contenido de fibra en la dieta. Para ello debe incrementar la frecuencia con que hace lentejas, garbanzos, fabes, coliflor, repollo, guisantes, judías, etc... Además recuerde que la fruta también posee abundante fibra (manzanas, naranjas, peras, etc..). Otros alimentos que puede consumir para aumentar el contenido de fibra en la dieta son el pan integral, copos de maíz o frutos secos en general.
- Aumente el consumo de líquidos. Podría ser útil el tener llena una botella de 1,5 litros de agua fresca para acordarse de beberla a lo largo del día.
- Haga ejercicio abundante. Si no le gusta ningún deporte puede pasear durante una hora a paso ligero. Siempre de acuerdo con su situación física y su edad.
- Dedique, todos los días o cada dos días, un rato para ir al servicio. Debe interesarse usted por este problema y para ello debe dedicarle un tiempo para que parezca realmente importante. No debe dejar para mañana lo que desee hacer hoy.
- El momento en que hay más actividad en su intestino es tras un desayuno o comida copiosa. Si le parece bien, aproveche ese momento para ir al servicio.
- Repase con su médico las medicinas que, siendo sustituibles o eliminables, produzcan estreñimiento.