

¡HACE DÍAS QUE NO VOY AL BAÑO!

¿Qué te pasa?

ESTREÑIMIENTO

es un cambio en el hábito intestinal, con disminución de la frecuencia de las deposiciones, dificultad del paso de heces muy duras o sensación de evacuación incompleta.

Cada persona tiene su frecuencia. No ir al baño a diario no significa tener estreñimiento.

¿Qué puedes hacer?

El estreñimiento responde bien a los cambios en el estilo de vida.



¡Ve al baño SIEMPRE que tengas ganas! Acostúmbrate a defecar siempre a la misma hora, sin prisa y dedicando el tiempo necesario.



Aumenta el consumo de fibra y líquido en tu dieta. La fruta (especialmente los cítricos o las ciruelas) y la verdura son una excelente fuente de fibra. Beber mucho líquido ayuda a que la fibra haga su efecto.



Haz ejercicio físico.

¿Y si no funciona?

Los **LAXANTES** pueden ayudar. Sin embargo, si se abusa o se usan innecesariamente, pueden producir efectos adversos.



El uso de laxantes debe ser ocasional y no se recomienda su uso prolongado.



Debes dejar de tomarlos cuando recuperes tu hábito intestinal. Hazlo de forma gradual. Si estás tomando varios laxantes a la vez, deberías dejarlos uno a uno. Ten presente que este proceso puede durar varios meses.



Algunas situaciones justifican su uso prolongado y bajo supervisión médica: pacientes encamados, personas que toman algunos medicamentos (antidepresivos, hierro, morfina...) o en algunas enfermedades (Parkinson, esclerosis múltiple...).

¿Cómo tomar los laxantes?



Texto basado en: «Fa molts dies que no vaig al lavabo. Què hi puc fer?» 2016. CIM CedimCat.