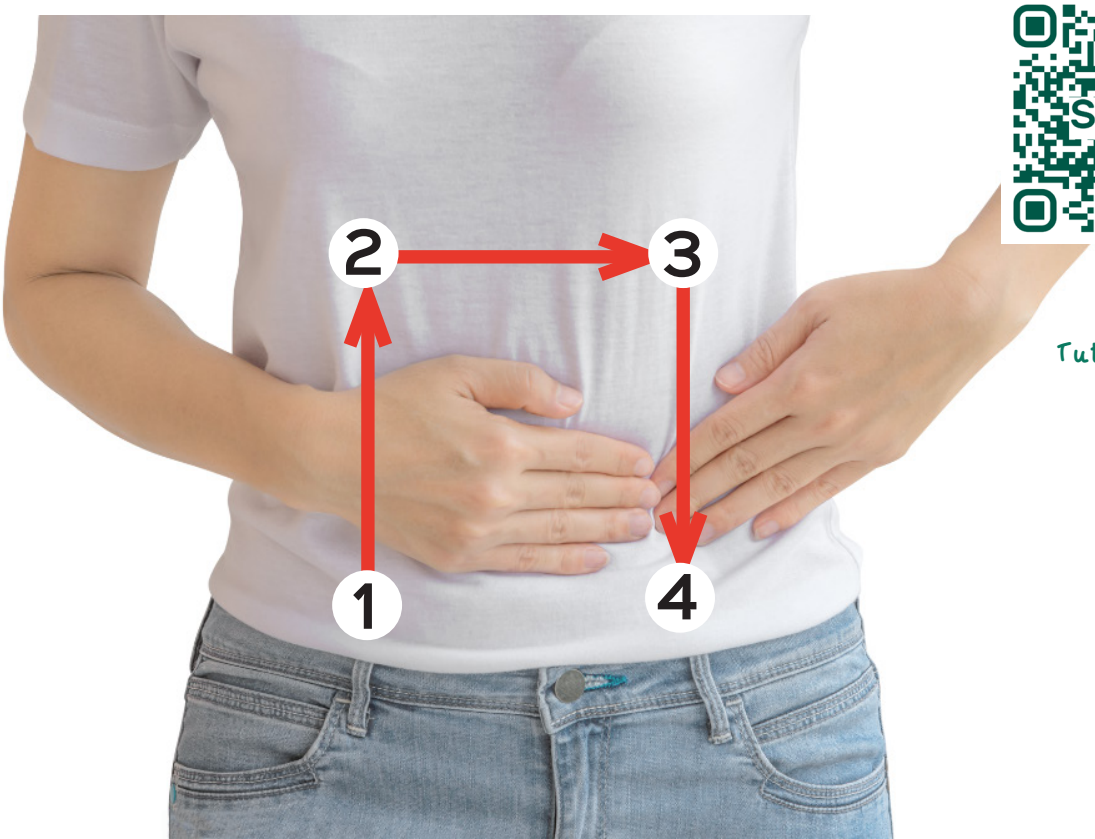
ESTREÑIMIENTO

SePrA

¿Por qué tengo estreñimiento?

El estreñimiento es un problema muy frecuente y las causas pueden ser muy diversas: la alimentación, embarazo, problemas anatómicos o problemas relacionados con la edad. Puede llegar a provocar hemorroides e ir acompañado de otros síntomas, com dolor de cabeza, irritabilidad y falta de apetito.

Recomendaciones

- Bebe mucho agua, para estimular la actividad del instestino.
- Incrementa el consumo de fibra: frutas con piel, lechuga, legumbres...
- Intenta comer siempre a la misma hora.
- No reprimas las ganas de evacuar.
- Intenta descansar y dormir 8 horas.
- Evita la automedicación, ya que algunos fármacos pueden causar restreñimiento. De la misma forma, no uses laxantes en casa, consulta al médico de cabecera.
- Evita el sedentarismo: practica ejercicio regularmente.

Automasaje para estimular el movimiento del intestino