

# Medidas para evitar el estreñimiento

## ¿Que es el estreñimiento?

Es la expulsión difícil o poco frecuente de las heces. La frecuencia normal varía de una persona a otra. Con un mínimo de tres veces a la semana es suficiente. El estreñimiento es muy frecuente durante el embarazo, en personas de edad avanzada, cuando se producen cambios en las costumbres (viajes, alimentos, horarios, etc.) y en situaciones de cansancio, nerviosismo o poca actividad física.

1. Tome todos los días verduras (preferentemente crudas), fruta con piel (si es posible), hortalizas y pan integral. Esta alimentación es rica en fibra y ayuda a retener agua, con lo que los heces son más fluidas.
2. Beba abundantes líquidos, al menos 1,5 litros al día.
3. Coma despacio y mastique bien los alimentos. Procure comer a horas regulares.
4. Eduque al intestino: no reprima nunca la necesidad de evacuación, vaya al servicio al sentir la "llamada".
5. Habitúese a ir al servicio en un horario regular, procurando ir con tiempo suficiente y sin prisas.
6. Evite los esfuerzos excesivos en la evacuación. El intestino ya se encarga, por sí mismo, de este trabajo.
7. Haga ejercicio físico moderado diariamente. Tómese tiempo para andar, ir en bicicleta, hacer gimnasia,...
8. Evite los laxantes irritantes. La utilización repetida de laxantes irritantes puede conducir a alteraciones intestinales y puede crear hábito.