

## ¿Qué es?

El estreñimiento ocurre cuando una persona no tiene deposiciones en 3 días o tiene problemas para defecar. Puede verse favorecido por los cambios en la alimentación, la disminución de la actividad física, menor ingesta de líquidos o efecto de otras medicaciones que usted pueda estar tomando.

## ¿Cómo puedo prevenirlo o aliviarlo?

- No tome laxantes, ni utilice enemas sin consultar previamente con su médico.
- Si no existe contraindicación para ellos, tome **alimentos ricos en fibra** (pan o arroz integral, frutas cítricas, verduras, frutos secos, legumbres, ciruelas) varias veces por semana.
- Evite el zumo de pomelo, ya que puede interferir con algunos fármacos.
- Excluya de su dieta el chocolate y el queso curado.
- Beba líquidos abundantes a lo largo del día.
- Tome un vaso de una bebida templada o caliente por la mañana.
- Haga ejercicio suave todos los días. El más adecuado es andar.

## ¿Existe tratamiento?

Consulte con su médico la posibilidad de tratamiento, si no consigue aliviarlo.

Si necesita más información consulte a su farmacéutico del hospital en el Teléfono: 911912840

