

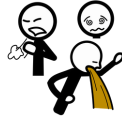


## ESTREÑIMIENTO



### ¿Qué es el estreñimiento?

- El estreñimiento es un síntoma, no una enfermedad.
- Sucede cuando es difícil hacer caca, se va poco a hacer caca o hay poca cantidad de caca al ir al baño.
- Afecta tanto a adultos como a niños, y a hombres y mujeres.



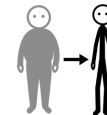
### ¿Cuáles son las causas del estreñimiento?

- Comer alimentos con poca fibra, dieta con poca fibra
- Hacer poco ejercicio físico
- Cambios en los hábitos (viajes, nueva dieta, cambios en los horarios...)
- No hacer caca cuando se tiene ganas de hacer caca
- Uso excesivo de laxantes y tomar medicaciones sin receta médica
- Uso de algunos medicamentos
- Algunas enfermedades como el síndrome del intestino irritable, diabetes, ictus o hipotiroidismo



### ¿Cuándo ir al médico si tienes estreñimiento?

- Si el estreñimiento aparece de repente
- Si el estreñimiento no mejora con la medicación ni los cambios de hábitos
- Si tienes dolor fuerte en la barriga, vómitos o fiebre
- Si pierdes peso sin una causa clara
- Si hay sangre en la caca



### Cómo usar el código QR para ver información de salud

1. Abre la cámara del móvil.
2. Apunta al código QR (ese cuadrado con dibujos).
3. Toca el mensaje que sale en pantalla.
4. Te llevará a una página con información de salud segura y verificada.



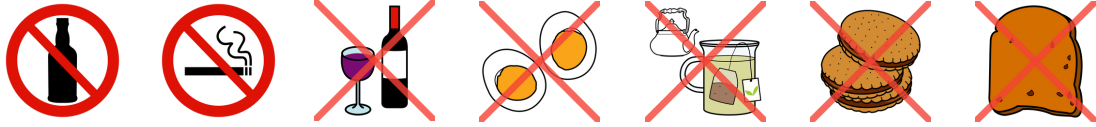


## Recomendaciones para que mejore el estreñimiento

Ve al baño en cuanto tengas ganas de hacer caca, **no aguantes las ganas de hacer caca.**

Evitar:

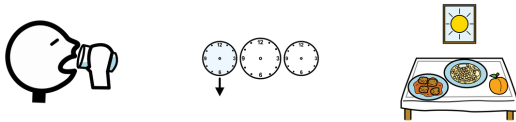
- Alcohol (lo mejor es no beber nada)
- El tabaco (**si fumas, pide ayuda a tu médico**)
- Alimentos que estriñen (vino, huevo duro, té, comida ultraprocesada, galletas, pan tostado...).



- No te automediques. Algunos medicamentos pueden causar estreñimiento. Toma sólo los que le indique **tu** médico. Usar laxantes sin receta puede empeorar el problema.
- **Come** despacio y **mastica al menos 20 veces cada bocado.**



- Beber suficiente agua, sobre todo antes de las comidas.

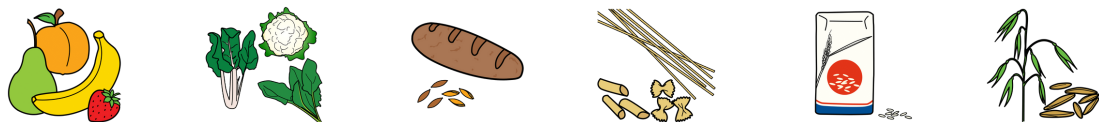


- **Haz** ejercicio al menos 30 minutos al día.
- **Intenta hacer caca a la misma hora todos los días**, de preferencia después del desayuno.
- **Come** al menos 5 porciones de frutas y verduras al día.



### Come más:

- Verduras, legumbres y frutas (también frutos secos sin sal ni condimentos).
- Cereales integrales como pan, pasta, arroz y avena.



- **Pon una buena postura para hacer caca.** Puedes subir los pies poniendo un cajón, un taburete o una caja de zapatos debajo de los pies.



- Información verificada por Dr. Juan Turnes especialista de Aparato Digestivo del Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra.
- Fuente de información: conocimiento de los médicos especialistas del Hospital de Pontevedra. Se ha creado para el proyecto COMTA, creado por el Grupo de Investigación en Hepatología y EII del IIS Galicia Sur y los servicios de Digestivo y Endocrinología del Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org), Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)