

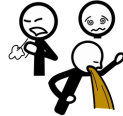


ESTRINXIMENTO



Que é o estrinximento?

- O estrinximento é un síntoma, non unha doenza.
- Ocorre cando é difícil facer caca, se vai pouco facer caca ou hai pouca cantidade de caca ao ir ao baño.
- Afecta tanto a persoas adultas como a crianzas, e a homes e mulleres.



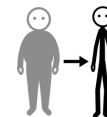
Cales son as causas do estrinximento?

- Comer alimentos con pouca fibra, dieta con pouca fibra
- Facer pouco exercicio físico
- Cambios nos hábitos (viaxes, nova dieta, cambios nos horarios...)
- Non facer caca cando se teñen ganas de facer caca
- Uso excesivo de laxantes e tomar medicamentos sen receita médica
- Uso dalgúns medicamentos
- Algunhas doenzas como a síndrome do intestino irritable, a diabetes, o ictus ou o hipotiroidismo



Cando ir ao médico se tes estrinximento?

- Se o estrinximento aparece de súpeto
- Se o estrinximento non mellora coa medicación nin cos cambios de hábitos
- Se tes unha dor forte na barriga, vómitos ou febre
- Se perdes peso sen unha causa clara
- Se hai sangue na caca



Como usar o código QR para ver información de saúde

1. Abre a cámara do móbil.
2. Apunta ao código QR (ese cadrado con debuxos).
3. Toca na mensaxe que sae na pantalla.
4. Levarate a unha páxina con información de saúde segura e verificada.





Recomendacións para mellorar o estrinximento

Vai ao baño en canto teñas ganas de facer caca, **non aguantas as ganas de facer caca.**

Evitar:

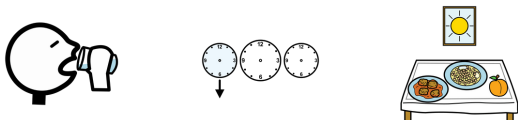
- O alcohol (o mellor é non beber nada)
- O tabaco (**se fumas, pide axuda ao teu médico**)
- Alimentos que estrinxen (viño, ovo cocido, té, comida ultraprocesada, galletas, pan torrado...)



- Non te automediques. Algúns medicamentos poden causar estrinximento. Toma só os que che indique o **teu** médico. Usar laxantes sen receita pode empeorar o problema.
- **Come amodo e mastiga cada bocado polo menos 20 veces.**



- Beber auga dabondo, sobre todo antes das comidas.



- **Fai** exercicio polo menos 30 minutos ao día.
- **Tenta facer caca á mesma hora todos os días**, preferentemente despois do almorzo.
- **Come** polo menos 5 racións de froitas e verduras ao día.



Come máis:

- Verduras, legumes e froitas (tamén froitos secos sen sal nin condimentos).
- Cereais integrais como pan, pasta, arroz e aveia.



- **Adopta unha boa postura para facer caca.** Podes erguer os pés colocando un caixón, un taburete ou unha caixa de zapatos debaixo dos pés.



- Información verificada polo Dr. Juan Turnes, especialista en Aparello Dixestivo do Complexo Hospitalario Universitario de Pontevedra.
- Fonte da información: coñecemento do persoal médico especialista do Hospital de Pontevedra. Esta información foi creada para o proxecto COMTA, promovido polo Grupo de Investigación en Hepatoloxía e EII do IIS Galicia Sur e os servizos de Dixestivo e Endocrinoloxía da Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Orixe: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org), Licenza: CC (BY-NC-SA). Propiedade: Goberno de Aragón (España)