→ Recomendaciones de Autocuidado

Estreñimiento



El estreñimiento se caracteriza por ir al baño usualmente menos de tres veces por semana, tener dificultad para evacuar heces duras o sentir que la evacuación no ha sido completa. Muchas veces está relacionado con los hábitos de vida, la falta de ejercicio y la alimentación.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Hidratación:** beber al menos dos litros de agua por día.
- **Hábito deposicional:** acostumbrar al cuerpo a ir al baño siempre a la misma hora y no reprimir las ganas de defecar.
- **Postura correcta:** al sentarse en el inodoro, se recomienda una postura con los pies elevados (usando un pequeño taburete) que permita una flexión de cadera para evacuar de forma natural y sin esfuerzo.
- **Fibra en la dieta:** aumentar el consumo de frutas y verduras ricas en fibra, incorporando alimentos como el ciruelo.
- **Actividad física:** realizar ejercicio físico de forma regular para estimular el movimiento intestinal.
- **Evitar esfuerzos:** no realizar presión excesiva al defecar y mantener una respiración fluida para no sobrecargar el suelo pélvico.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Debe consultar al médico o farmacéutico si el estreñimiento persiste por más de 2 semanas. También es motivo de consulta si nota sangre en las heces, sufre de dolor abdominal intenso, pérdida de peso inexplicada, fiebre o sensación de obstrucción extrema.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.