

# ESTREÑIMIENTO

Todas las medidas que debe seguir para aliviar el estreñimiento producido por su tratamiento

---

©Copyright Fundación GEDEFO

D.L.:B-9100-2009

Nombre del paciente

## ¿POR QUÉ ES NECESARIA SU COLABORACIÓN?

- Su tratamiento puede producir estreñimiento como efecto secundario.
- El estreñimiento es una disminución de la frecuencia y cantidad de las deposiciones.
- Se caracteriza, además, por la eliminación de heces duras, que pueden producir dolor al defecar.



## ¿QUÉ MEDIDAS GENERALES DEBE TOMAR?

- Siga una dieta rica en fibra para facilitar el tránsito intestinal.
- Beba líquidos en abundancia, mínimo dos litros diarios. Así favorecerá el efecto de la fibra y evitará la formación de heces duras.
- Realice ejercicio moderado de forma regular.



## CONSEJOS:

- Aumente el consumo de alimentos ricos en fibra como: frutas con piel, verduras, cereales integrales, ciruelas, higos.
- Tome un vaso de una bebida templada o caliente por la mañana.
- Excluya de su dieta el chocolate y el queso.
- Evite utilizar laxantes o enemas excepto si se lo indica su médico.



## PRECAUCIONES:

Contacte con su médico si:

- El estreñimiento persiste durante tres días.
- Aparece sangre en las heces o en la zona anal.
- Sufre dolor intenso abdominal o vómitos.

Consulte con su médico o farmacéutico en el hospital, si usted o sus familiares desean más información.

