



CONSEJOS FARMACÉUTICOS EN CASO DE ESTREÑIMIENTO

Se considera estreñimiento cuando la frecuencia de deposiciones es superior a 5 días o cuando la consistencia de las heces es dura y produce dolor.

Las recomendaciones en estos casos son:

1. Evitar el sedentarismo haciendo paseo o ejercicio físico suave durante una hora al día.
2. Evitar comidas secas y a base de bocadillos. Evite los alimentos con alto contenido en calcio (leche, quesos, yogur), mejor que sean desnatados.
3. Beber agua y líquidos abundantemente; alrededor de 2 litros al día.
4. Los desayunos deben ser a base de leche con cereales, copos de avena o salvado de trigo. Té con galletas integrales o mermelada de ciruela. O rodajas de naranja con miel o semillas de lino.
5. Las comidas a base de sopa o puré de verduras; espárragos con mayonesa o judías verdes con tomate. El segundo plato con carne o pescado acompañado de ensalada o patatas. Y de postre manzana asada, uvas, higos, dátiles o fruta natural.
6. En las meriendas mejor tomar leche, café o té con tostada integral y mermelada de ciruela, yogur o semillas de lino.
7. Para cenar lo ideal es tomar alcachofas o espinacas con huevo o croquetas o tortilla de espárragos: queso fresco, uvas o yogur con miel.
8. Es conveniente tomar un regulador intestinal natural: Cáscara Sagrada, Metamucil, Plantabén, Fave de Fuca o Duphalac.
9. Si el caso lo requiere utilice enemas: Micralax (de efecto inmediato)
10. En último lugar tendría que usar laxantes más drásticos pero de manera ocasional y nunca por su cuenta. Producen acostumbramiento si se utilizan con frecuencia. Consulte a su farmacéutico.

Somos Farmacéuticos, cuidamos tu salud.