

# DESPUÉS DEL ESTREÑIMIENTO VIENE LA TRANQUILIDAD



El estreñimiento ocurre porque las deposiciones pasan demasiado tiempo en el colón.<sup>1</sup> Esto significa que cuando te estriñes se debe a que tienes problemas para defecar porque las heces son muy duras y el intestino tiene que hacer un gran esfuerzo para expulsarlas, lo cual resulta molesto, y a la larga puede ocasionar hemorroides o diverticulosis.

Se considera normal deponer desde tres veces al día hasta tres veces por semana, esto dependerá de los hábitos y estilo de vida de cada quien.<sup>2</sup> La constipación se presenta cuando evacuas menos de tres veces por semana, cuando las heces son duras, secas y pequeñas.

▼ Otros de los síntomas son:<sup>1</sup>

- Dolor o hinchazón en el abdomen, tórax y caderas
- Sensación de saciedad

Los más propensos a padecerlo son personas mayores y las mujeres embarazadas<sup>2</sup>, muchas de ellas sufren estreñimiento durante el embarazo o después de dar a luz, también es común después de someterse a una cirugía.

La constipación en general dura un periodo de tiempo corto, no hay que alarmarse, pues cuando tú y el médico conocen la causa del estreñimiento, se pueden tomar las medidas adecuadas para aliviarlo:<sup>1</sup>

- Tomar de **15 a 20 minutos para evacuar.**
  - La mejor postura es sentado en la taza con los pies levantados del suelo, para ello puedes utilizar un taburete o una caja de zapatos.
- **Realizar actividad física**, como caminar, andar en bicicleta o nadar.
- Intentar **ir al baño siempre a la misma hora**, después del desayuno suele ser más fácil.
- Beber mucha **agua**.
- Llevar una **dieta** en fibras, zumos de fruta, yogur, salvado de trigo, entre otros alimentos que tu médico te recomiende.<sup>2</sup>

**Si ignoras la urgencia de ir al baño, con el tiempo, puedes dejar de sentir la necesidad de hacerlo y ese hábito causa estreñimiento.<sup>1</sup> Toma en cuenta que el problema se vuelve crónico cuando el estreñimiento dura más de un año.**

No dudes en consultar a tu médico si a pesar de seguir las medidas necesarias no notas una mejoría; también si en tus síntomas se incluye el dolor abdominal, vómito o fiebre; en caso de empezar a perder peso o cuando se ve sangre en las heces.<sup>2</sup>

Además existen laxantes, como Duphalac, el cual posee uno de los mejores perfiles de seguridad. Duphalac ayuda a restablecer el ritmo del intestino y como sustancia prebiótica favorece el equilibrio de la flora intestinal.

## Ayudate a liberarte del estreñimiento.

Referencia:

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *Lo que usted debe de saber sobre el estreñimiento. Estados Unidos. (2014)*
2. Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria. *Enfermedades del aparato digestivo. Estreñimiento crónico. España. (2005)*



Ayuda a liberarte del estreñimiento

Duphalac restablece el ritmo del intestino