

Combatir el estreñimiento durante las vacaciones

- 1 El calor,
- 2 el cambio de rutina
- 3 y la deshidratación



pueden **afectar de forma negativa** al tránsito intestinal.

Causas más habituales del estreñimiento¹



Falta de fibra en la dieta



Cambio de hábitos alimenticios



Ingesta insuficiente de líquidos



Entornos secos y calurosos



Vida sedentaria



No acudir al baño cuando se siente necesidad

ES/GEN/19/0034_06/19

Recomendaciones para el verano...^{2,3}

- ✓ **Aumentar la fibra** de la dieta de forma **gradual**
- ✓ **Comer despacio** y masticar bien los alimentos
- ✓ Priorizar alimentos como los **cereales integrales**, las verduras, las legumbres, la fruta fresca, los frutos secos...
- ✓ **Beber mucha agua**
- ✓ Realizar **ejercicio físico** de forma moderada
- ✓ Mantener una **rutina de ir al baño** y no retrasar la necesidad de defecar
- ✓ En caso necesario, utilizar laxantes **bajo supervisión médica**

1. Estreñimiento. Portal Farma (2017). Disponible en: <https://www.portalfarma.com/Ciudadanos/saludpublica/consejosdesalud/Paginas/estreñimiento.aspx> [Acceso: 30/04/2019]

2. Encabo, B. et al. Estreñimiento. Farmacia Profesional (2004). Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-farmacia-profesional-3-articulo-estreñimiento-13061376> [Acceso: 30/04/2019]

3. Consejos para prevenir o mejorar el estreñimiento. Recomendaciones de la SEFAC a la población (2010). Disponible en: https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos_sefac/documentos/Estreñimiento_recomendacion_SEFAC.pdf [Acceso: 30/04/2019]