

## ESTREÑIMIENTO

- El tratamiento farmacológico sólo ha de tomarse en aquellos casos en los que las pautas generales no sean suficientes, y siempre bajo prescripción médica.
- Marcar un horario fijo en el que ir al baño. Puede ser después del desayuno o después de la comida. No tener prisa, sentarnos y esperar a tener “ganas”. Y no retrasar jamás la visita al baño cuando se siente necesidad.
- Ejercicio físico: Caminar 30 minutos al día.
- Alimentación:
  - Incluir diariamente frutas y verduras: ciruelas y albaricoques (sobre todo secos), guisantes, lentejas, frutos secos, higos, dátiles, espinacas, acelgas, zanahorias, alcachofas, espárragos, pepinos, frambuesas, fresas naranjas, mandarinas, moras, tomates, kiwis, etc.
  - Tomar el pan y los cereales integrales, o sustituir éstos por salvado de trigo o avena.
  - Incluir en la dieta yogures, especialmente tipo Bio
  - Beber al menos 2 litros de agua al día
  - Comer despacio, masticar bien los alimentos y hacer varias comidas al día.