

Estreñimiento

Constipation

Constipation refers to very hard stools or bowel movements that are hard to pass.

You may also:

- Need to strain
- Feel like you did not completely empty your bowels
- Have cramping, pain, bloating, or nausea

Each person is different, but most people pass stools from 3 times each day to 3 times each week. As long as the stool is soft and easy to pass, you are not constipated.

Causes of Constipation

- A diet that is high in fat and sugar or low in fiber
- Not drinking enough liquids
- Being inactive
- Not going to the toilet when you have the urge to pass stool or have a bowel movement
- Some medicines
- Overuse of laxatives

To help prevent constipation:

- Drink at least 8 to 10 cups of liquids each day. Warm or hot drinks may help your bowels move more easily.
- Eat high fiber foods such as bran cereal, whole grain breads, raw vegetables, fresh or dried fruits, nuts, and popcorn. Fiber helps move stool through your body.

El estreñimiento hace referencia a las deposiciones que son muy duras o que cuesta eliminar.

También puede:

- Tener que esforzarse.
- Sentir como si no hubiera evacuado por completo.
- Tener calambres, dolor, hinchazón o náuseas.

Cada persona es diferente, pero la mayoría elimina deposiciones desde 3 veces al día hasta 3 veces a la semana. Siempre que las deposiciones sean suaves y fáciles de eliminar, no hay estreñimiento.

Causas del estreñimiento

- Una dieta abundante en grasa y azúcar o baja en fibra.
- No beber líquido suficiente.
- La inactividad.
- No ir al baño cuando siente deseos de eliminar deposiciones.
- Algunos medicamentos.
- El uso excesivo de laxantes.

Para ayudar a prevenir el estreñimiento:

- Beba al menos entre 8 y 10 vasos de líquido al día. Las bebidas tibias o calientes pueden ayudarlo a eliminar deposiciones con mayor facilidad.
- Coma alimentos ricos en fibra como el cereal de salvado, panes integrales, verduras crudas, frutas frescas o secas, nueces y palomitas de maíz. La fibra ayuda a que su cuerpo elimine las deposiciones.

- You may want to limit cheeses, chocolate, and eggs because they may worsen constipation.
 - Drink prune or apple juice to help soften stools.
 - Exercise to help your bowels move more easily. Walking works well.
 - Go to the toilet when you have the urge to have a bowel movement.
 - Check with your doctor before using any over the counter laxatives or enemas. Your doctor may suggest a stool softener or a bulk laxative. If you are not getting the results you want, talk to your doctor.
- Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.**
- Puede ser conveniente que limite los quesos, el chocolate y los huevos porque estos pueden empeorar el estreñimiento.
 - Beba jugo de ciruela o de manzana para ayudar a ablandar las deposiciones.
 - Haga ejercicios para ayudar a eliminar las deposiciones con mayor facilidad. Caminar es una buena opción.
 - Vaya al baño cuando sienta deseos de eliminar deposiciones.
 - Consulte con su médico antes de usar cualquier laxante o enema de venta sin receta médica. Puede que su médico le recomiende un ablandador de deposiciones o un laxante formador de masa (también conocido como "laxante de volumen"). Si no obtiene los resultados que espera, hable con su médico.

Hable con su médico o enfermero si tiene alguna pregunta o inquietud.