

12 consejos sobre el ESTREÑIMIENTO

LA HORA CLAVE

No pospongas nunca el momento de defecar cuando te apetezca.

¡NO ESPERES!

Utiliza los sanitarios que tengas cerca y no esperes a defecar sólo en casa.

EQUIPO SANITARIO

Si eres escrupuloso, puedes llevar encima un equipo de higiene personal con toallitas desinfectantes, papel suave y ambientador.

NO HAGAS ESFUERZO

No es bueno hacer esfuerzos cuando defecamos. La Fisioterapia del suelo pélvico puede ayudarte a mejorar la maniobra.

HIDRÁTATE Y MUÉVETE

Bebe entre uno y un litro y medio de agua para hidratarte y haz ejercicio para favorecer el tránsito intestinal.

REFLEJO DEFECATORIO

A menudo, el reflejo defecatorio se despierta después de una comida, aprovéchalo.

CAUSA ORGÁNICA

A menudo, el estreñimiento es causado por factores conductuales. Raramente es por causa orgánica.

RELAJA LA MUSCULATURA

Aprende a relajar la musculatura del suelo pélvico para no obstaculizar el paso de las heces.

COME ADECUADAMENTE

Come fruta, verdura y aceite de oliva para hidratar el bolo fecal.

LA MEJOR POSTURA

Ponernos de cuclillas puede facilitar la evacuación.

DEFECACIÓN SATISFACTORIA

La defecación debería ser satisfactoria. Cualquier molestia o dificultad debe ser valorada por un profesional.

DISFUNCIÓN DEL SUELO PÉLVICO

El estreñimiento es uno de los principales factores de riesgo de las disfunciones del suelo pélvico. No lo infravalores y trátalo.