



## ESTREÑIMIENTO

### ¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DEL ESTREÑIMIENTO?

- Las heces son grumosas, duras y secas.
- Las deposiciones son dolorosas.
- Siente que no ha terminado de defecar.
- Pasan más de 3 días desde la última vez que defecó.

### ¿QUÉ SIGNIFICA DEFECAR CON NORMALIDAD?

- Bebés: suelen hacerlo entre 1 y 3 veces por día, pero pueden pasar entre 4 y 7 días sin hacerlo.
- Niños y niñas: suelen hacerlo entre 1 y 2 veces por día, pero pueden pasar entre 2 y 3 días sin hacerlo.
- Adultos/as: suelen hacerlo entre 1 y 3 veces por día, pero pueden pasar entre 1 y 2 días sin hacerlo.

### ¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DEL ESTREÑIMIENTO?

Las causas del estreñimiento pueden variar, pero estas son algunas de las comunes:

- Cambiar la dieta o ingerir muchos alimentos procesados o bajos en fibra.
- Tomar poca agua o demasiada leche.
- Tener enfermedades y tomar medicamentos.
- Sufrir estrés.
- Evitar ir al baño debido al dolor o por estar muy ocupada/o.
- Viajar.
- No estar activa/o todos los días.
- Durante el embarazo o en periodo posparto.

**Hable con su médico si sus síntomas no mejoran. No tome ningún medicamento hasta que haya hablado con el médico.**



## ¿QUÉ PUEDO HACER PARA TRATAR EL ESTREÑIMIENTO?

Cuando se presenta el estreñimiento, es importante abordarlo con rapidez. Estos son algunos consejos que lo pueden aliviar:

1. Coma más alimentos ricos en fibra. Algunos alimentos que son ricos en fibra son los siguientes:
  - › Frutas frescas: manzanas, peras, fresas y naranjas.
  - › Vegetales frescos: brócoli, zanahorias, camote.
  - › Frijoles o legumbres.
  - › Nueces, semillas o frutos secos. (Atención: pueden representar un peligro de asfixia para niños y niñas pequeños.)
  - › Granos integrales: arroz integral, avena, cereal de desayuno hecho de grano integral, pan y pasta de grano integral.

Leer las etiquetas de los alimentos puede ayudarle a identificar los que son ricos en fibra. Procure que tengan 3 gramos o más de fibra por porción.

2. Tome mucha agua todos los días.
  - › Deles agua con frecuencia y limite la leche a 2 o 3 raciones al día.
  - › Los padres y madres deben dar el ejemplo. Tomen mucha agua y procuren beber 2 o 3 raciones de leche al día.
  - › El jugo de fruta se debe limitar a 1 ración al día.

Su bebé no debe beber agua antes de cumplir los 6 meses: la leche humana o la fórmula es lo único que necesita. No debe tomar jugo antes de que cumpla su primer año.

3. Actívese todos los días haciendo ejercicio en exteriores o en interiores.
4. Vaya al baño a la primera señal de que quiera defecar. Si tarda en hacerlo, aumenta el riesgo de estreñimiento.
5. Programe todos los días un momento de tranquilidad para que sus hijos usen el retrete.

