

ESTREÑIMIENTO

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR EL ESTREÑIMIENTO Y PROTEGER EL SUELO PELVICO

María del Henar Agustín del Río, Laura López López, Gemma Sánchez Montes
Fisioterapeutas Hospital Río Hortega de Valladolid



REALIZAR EJERCICIO FISICO DE FORMA REGULAR

3-4 veces/semana o aumentar nivel de actividad habitual (Caminar mas o subir escaleras)



HIDRATATE CORRECTAMENTE

Beba 1.5 a 2 litros de líquidos a diario , preferiblemente agua



CONSUME MAS ALIMENTOS RICOS EN FIBRA

Fruta si es posible con piel, legumbres, cereales y arroces integrales



CONSERVA UN RITMO REGULAR DE EVACUACION

Aprovecha los reflejos de tu cuerpo e intenta acudir después de las comidas , a los 15-20 minutos, preferiblemente por la mañana.



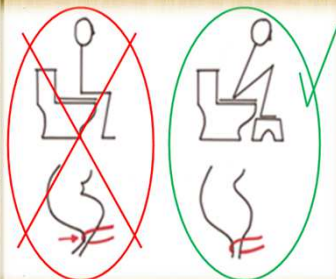
RESPONDE A TU NECESIDAD DE DEFECACIÓN

No esperes ni te contengas



ADOPTA UNA POSTURA FACILITADORA

Similar a la postura de cucullas. Eleva los pies 20-30 cm de alto, de modo que las rodillas estén mas elevadas que las caderas. Realiza respiraciones diafragmáticas (al inspirar hinchas la barriga)



REALIZA MASAJE ABDOMINAL

Previo a ir al baño, puedes darte un masaje en sentido de las agujas del reloj

