



UW Medicine

Estreñimiento

Causas y consejos

Causas del estreñimiento

- Un cambio en los alimentos que come o cuándo los come
- Algunos medicamentos recetados para el dolor, como los opioides
- No estar tan físicamente activa como usualmente
- Parto por cesárea y otros tipos de cirugía

Consejos para aliviar el estreñimiento

- **Aumente la cantidad de líquido** que bebe. Beba de 6 a 8 vasos de agua al día, además de los líquidos que bebe con sus comidas.

Las señales de que no está bebiendo lo suficiente son:

- Está orinando menos de lo normal.
- Su orina es de color oscuro.
- Se siente mareada al ponerse de pie.

- **Coma alimentos ricos en fibra.** Una de las mejores fuentes de fibra es el cereal de desayuno con 5 o más gramos de fibra por porción. Lea la etiqueta de Información Nutricional en la caja para encontrar el contenido de fibra.

Otros alimentos ricos en fibra son los manís secos y sin sal, pan de trigo integral, chirivía, pomelo blanco o rojo, melón, zanahorias cocidas, ciruelas pasas, guisantes verdes, frijoles horneados, frijoles y guisantes partidos.

- **Trate de comer a la misma hora todos los días.** Ayuda a desayunar a la misma hora todos los días. Esto ayuda a mantener sus intestinos en un horario regular.



Coma alimentos ricos en fibra para ayudar a aliviar el estreñimiento.



Para ayudar a disminuir el estreñimiento, trate de desayunar a la misma hora todos los días.

- **Si se le permite tomar café, tome un poco con el desayuno.** El café ayuda a que sus intestinos se muevan. El descafeinado también funciona.
- Beba jugo de ciruela fría o tibia con el desayuno.
- **Camine o haga otro ejercicio ligero después del desayuno** para aumentar el movimiento de los alimentos a través de su cuerpo.
- **La mayoría de las personas sienten la necesidad de evacuar unos 20 minutos después de una comida.** Si siente la necesidad, intente ir de inmediato en lugar de esperar. El cuerpo absorbe líquido del intestino. Esto significa que el estreñimiento puede empeorar si espera.
- **No se siente en el inodoro a leer un libro.** Sentarse en el baño por mucho tiempo puede causar hinchazón dolorosa o hemorroides. Espere hasta sentir la necesidad de defecar, y luego vaya y siéntese en el inodoro.

Laxantes

Después de una operación, a veces se necesita un laxante para ayudar a evacuar los intestinos. Su médico puede sugerir un laxante o puede comprar uno de venta libre (sin receta) en cualquier farmacia.

- **Tabletas Senna:** Usualmente toma efecto de la noche a la mañana.
- **Leche de magnesio líquida (hidróxido de magnesio):** Toma efecto de la noche a la mañana.
- **Miralax o GaviLax (polietilenglicol):** Funciona en 1 a 3 días.
- Supositorios rectales de bisacodilo: Funciona en unos 20 minutos.
- **Enema Fleets:** Funciona en unos 15 minutos.

Llame a su proveedor de atención médica si usted:

- Tuvo un parto por cesárea y ha probado estos consejos durante 3 días sin que le ha ayudado a defecar.
- Siente malestar estomacal y vomita.

Ahora, regrese a la página 1 de este manual y marque la casilla para que sus enfermeras sepan que ha leído este capítulo.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes: Si tiene preguntas sobre el dolor estreñimiento, llame a su proveedor de atención médica durante horas de oficina.

Constipation

Causes and tips

Causes of Constipation

- A change in the foods you eat or changes in when you eat
- Some prescription pain medicines such as opioids
- Not being as physically active as usual
- Cesarean birth and other types of surgery

Tips to Ease Constipation

- **Increase the amount of fluid** you drink. Drink 6 to 8 glasses of water a day, plus the liquids you drink with your meals.

Signs that you are not drinking enough are:

- You are urinating less than normal.
- Your urine is dark-colored.
- You feel dizzy when you stand up.

- **Eat high-fiber foods.** One of the best sources of fiber is breakfast cereal with 5 or more grams of fiber per serving. Read the Nutrition Facts label on the box to find the fiber content.

Other high-fiber foods are dry and unsalted peanuts, whole wheat bread, parsnips, white or red grapefruit, cantaloupe, cooked carrots, prunes, green peas, baked beans, kidney beans, and split peas.



Eat high-fiber foods to help ease constipation.

- **Try to have meals at the same time each day.** It helps to eat breakfast at the same time every day. This helps get your bowels on a regular schedule.



To help lessen constipation, try to eat breakfast at the same time every day.

- **If you are allowed to drink coffee, have some with your breakfast.** Coffee helps your bowels move. Decaf works, too.
- **Drink cold or warm prune juice** with breakfast.
- **Walk or do other light exercise after breakfast** to increase the movement of food through your body.
- **Most people feel the urge to have a bowel movement about 20 minutes after a meal.** If you feel the urge, try to go right away instead of waiting. The body absorbs fluid from the bowel. This means constipation may be worse if you wait.
- **Do not just sit on the toilet and read a book.** Sitting on the toilet for a long time can cause painful swelling or hemorrhoids. Wait until you feel the urge to have a bowel movement, and then go and sit on the toilet.

Laxatives

After an operation, a laxative is sometimes needed to help get bowels moving. Your doctor may suggest a laxative or you can buy one over the counter (without a prescription) at any drugstore.

- **Senna tablets:** Usually work overnight.
- **Milk of Magnesia liquid** (*magnesium hydroxide*): Works overnight.
- **Miralax or GaviLax** (*polyethylene glycol*): Works in 1 to 3 days.
- **Bisacodyl rectal suppositories:** Work in about 20 minutes.
- **Fleets enema:** Works in about 15 minutes.

Call Your Healthcare Provider If You:

- Had a Cesarean birth and trying these tips for 3 days has not helped you have a bowel movement.
- Are sick to your stomach and throwing up.

Questions?

Your questions are important. If you have questions about constipation, call your healthcare provider during office hours.

Now, please go back to the Table of Contents of this workbook and check the box so your nurses will know you have read this chapter.