



# Estreñimiento

El estreñimiento es un síntoma, más que una enfermedad. Este término se utiliza para designar tanto la escasa frecuencia de defecación como la dificultad para expulsar las heces.

La frecuencia normal de evacuación oscila entre las dos o tres deposiciones diarias. Si se evacua en menor cantidad, se considera que se tiene algún grado de estreñimiento.

## Causas del estreñimiento:

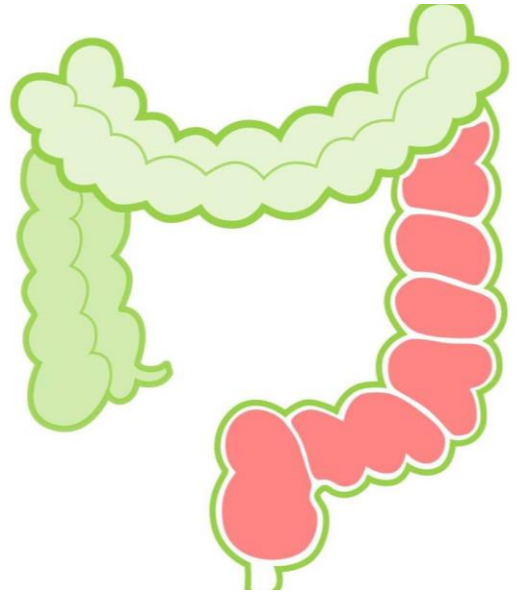
- Bajo consumo de fibra (verduras principalmente y cereales integrales).
- Bajo consumo de agua.
- Alto consumo de harinas y/o carnes.
- Vida sedentaria (no realizar actividad física).
- Comer y beber al mismo tiempo.
- Tomar demasiados líquidos fríos.
- Enfermedades del tracto intestinal.

## Síntomas iniciales:

- Menos de tres deposiciones a la semana, heces duras, presencia de gases, necesidad de ejercer un gran esfuerzo, dolor al defecar, sensación de obstrucción anorrectal, sensación de evacuación incompleta y sensación de obstrucción anorrectal.

## Síntomas graves del estreñimiento:

- Dolor constante en el abdomen.
- Sangrado por el recto.
- Sangre en las heces.
- Incapacidad para expulsar los gases.
- Vómito.
- Fiebre.
- Dolor en la parte baja de la espalda.
- Pérdida no intencional de peso.
- Hemorroides.



## TRATAMIENTO NATURAL PARA EL ESTREÑIMIENTO:

- Un vaso con agua caliente y añadir una cucharada de mezcla de fibra de avena, fibra de trigo, hojas de Acedera y hojas de Achicoria, para tomar por la tarde-noche.
- Aloe Vera.
- Cápsulas de Nogal negro, hoja de correhuela mayor, hierbabuena tomillo, chaparro amargo, ajo deodorizado y magnesio.

**Pregunta para mayores informes acerca de estas alternativas en el 3338 800 820 y en el WhatsApp 3316051249**

Fuentes:

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1139-76322013000300007](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1139-76322013000300007)

<http://www.revistagastroenterologiamexico.org/es-guias-diagnostico-tratamiento-del-estreñimiento-articulo-X037509061124327X>

<http://www.scielo.edu.uy/pdf/ami/v34n3/v34n3a02.pdf>

<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-un-paciente-con-estreñimiento-13036141>

[file:///F:/Descargas/constipation\\_sp\\_508.pdf](file:///F:/Descargas/constipation_sp_508.pdf)