



CONSTIPACIÓN EN ADULTOS

¿TIENE CONSTIPACIÓN?

Algunas personas no tienen movimiento intestinal todos los días. Si la materia fecal es blanda, probablemente no sufre estreñimiento. El estreñimiento consiste en heces secas, duras y difíciles de expulsar. Evite el uso de laxantes, aceite mineral, supositorios o enemas a menos que se lo recete un médico. Consulte a su médico para asegurarse de que el problema es el estreñimiento y no otra cosa.

PARA EVITAR LA CONSTIPACIÓN:

- ¡Muévase! La actividad física es necesaria para un tránsito intestinal regular.
- Beba de seis a ocho vasos de líquidos como agua o leche al día.
- Comer y beber suele estimular los movimientos intestinales, por lo que un buen momento para ir al baño puede ser después de las comidas. Disponga de tiempo suficiente para ir al baño.
- Poco a poco, vaya aumentando la cantidad de fibra que consume.

Pista: Consumir lácteos en exceso puede contribuir al estreñimiento. Limite la ingesta de leche a 3 tazas al día en adultos.

PARA AUMENTAR LA FIBRA:



- Consuma más frutas y verduras frescas.
- Coma frijoles, arvejas o lentejas al menos una o dos veces a la semana.
- Opte por pan, galletas, cereales y pasta hechos con harina integral. Los cereales integrales incluyen el trigo integral, el centeno, el pumpernickel, el graham, la avena y el salvado. Asegúrese de que el primer ingrediente de la lista sea un cereal integral.
- Sustituya $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ de la harina blanca por harina integral en las recetas.
- Lea atentamente las etiquetas del pan. Busque las que digan "harina 100% integral" en lugar de "harina de trigo".
- Pruebe las tortillas de arroz integral, quinoa, maíz o trigo integral.

Para obtener más información sobre WIC y buscar una clínica cerca de ti, visita [signupwic.com](https://www.signupwic.com).

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles.

www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-programs.



Programa WIC de Idaho • Formulario WIC 332 • 11/2022 Adaptado con permiso de materiales proporcionados por Iowa WIC .



IDAHO DEPARTMENT OF
HEALTH & WELFARE
DIVISION OF PUBLIC HEALTH

