
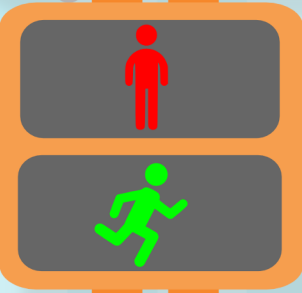


¿Qué puedo hacer para evitar el estreñimiento?



Ingiere alimentos ricos en fibra y líquidos
Frutos secos (pasas, higos), frutas frescas (naranja, kiwi), hortalizas, legumbres y cereales

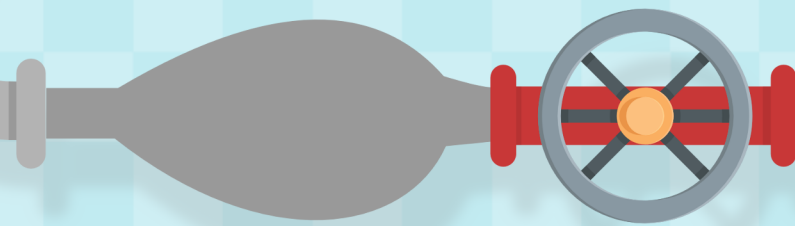
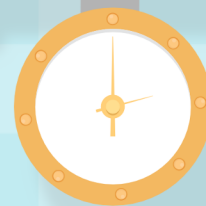


Asegúrate la intimidad y un ambiente tranquilo

Haz actividad física de forma regular
El simple hecho de pasear ayuda a mantener el tono de algunos músculos implicados en la evacuación

Manten unos horarios regulares y respeta los ritmos de evacuación

Hay una relación temporal entre la ingestión de alimentos y el deseo de defecar



Haz comidas con un volumen suficiente de sólidos

Recuerda que los efectos no son inmediatos