

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE · ESTÓMAGO E INTESTINO

Estreñimiento

EM Orbit

Usted vino al servicio de urgencias con estreñimiento. El médico lo revisó y no encontró una causa grave que requiera que se quede en el hospital. Esta hoja explica cómo hacer que su intestino vuelva a funcionar y cuándo volver.

¿Qué es?

Estreñimiento significa evacuar con menos frecuencia de lo habitual, o heces duras, secas o dolorosas de expulsar. Las causas comunes son beber poco, comer poca fibra, moverse poco, aguantar las ganas de ir al baño y algunos medicamentos, sobre todo los analgésicos fuertes. Puede causar retortijones, hinchazón y la sensación de no haber vaciado el intestino por completo.

Cómo cuidarse en casa

- Beba mucha agua durante el día, a menos que su médico le haya dicho que limite los líquidos.
- Coma más fibra: fruta, verduras, legumbres, lentejas y pan o cereales integrales. Añádala poco a poco.
- Camine o muévase todos los días. La actividad ayuda al intestino a trabajar.
- Vaya al baño cuando sienta ganas. No se aguante.
- Apoye los pies en un banquito pequeño cuando esté sentado en el inodoro y no puje con fuerza.

Medicamentos

- Un laxante puede ayudar. Tómelo solo como le indicó su médico o como dice el envase, y déjelo cuando su intestino funcione con regularidad.
- Pregunte a su médico o farmacéutico si alguno de sus medicamentos habituales podría causar estreñimiento. No los deje usted mismo.

Seguimiento

- Acuda a su médico de familia o centro de salud si no mejora en 1 semana.
- Acuda a su médico de familia si el estreñimiento sigue volviendo, pierde peso sin proponérselo o su ritmo intestinal ha cambiado durante semanas.

Vuelva a urgencias o llame a una ambulancia de inmediato si:

- **Dolor intenso de barriga, o dolor que sigue empeorando**
- **Vómitos, sobre todo si no retiene los líquidos**
- **Barriga hinchada y dura, y no puede expulsar gases**
- **Mucha sangre en las heces, o heces negras como alquitrán**
- **Fiebre con dolor de barriga**
- **Sensación de desmayo o de encontrarse muy mal**

Escanee para leer esta hoja en su teléfono

Este folleto es información general que apoya los consejos que le dio hoy su médico o enfermera. No los sustituye. Si está preocupado, busque ayuda médica. Traducido del original en inglés; prevalece la versión inglesa.