



# Identificar y tratar el estreñimiento

El estreñimiento puede afectar a cualquier persona y es un desafío común para aquellos que viven con enfermedad renal. El estreñimiento se produce cuando las heces se tornan incómodas o no puede evacuar con la frecuencia suficiente.

**Entre algunos de los motivos por los que puede experimentar estreñimiento se incluyen los siguientes:**

- /// Falta de ejercicio
- /// Dieta baja en fibras o comidas más pequeñas
- /// Ingesta limitada de líquidos
- /// Efectos de los medicamentos



## Síntomas

Si sus heces se vuelven duras, secas y dolorosas al salir, lo más probable es que esté estreñado. Estos son algunos síntomas que puede experimentar:

- /// Náuseas o mareos
- /// Heces anormalmente pequeñas o grandes
- /// Cambios en los patrones de las deposiciones
- /// Distensión o calambres abdominales adicionales
- /// Su estómago se siente más lleno o firme

## Consejos para aliviar el estreñimiento



No olvide incluir estos útiles consejos en su rutina diaria

- /// Haga ejercicio con regularidad (con la aprobación de su médico)
- /// Mantenga su ingesta recomendada de líquidos
- /// Consuma bebidas calientes después de las comidas
- /// Coma una dieta rica en fibra



## Medicamentos

### que pueden causar estreñimiento

- /// Suplementos de hierro
- /// Aglutinantes de fosfato
- /// Medicamentos para las náuseas y los vómitos
- /// Analgésicos (narcóticos)
- /// Medicamentos antidepresivos
- /// Medicamentos para la presión arterial

### que pueden aliviar el estreñimiento

- /// Ablandadores de heces
- /// Laxantes
- /// Suplementos de fibra

Hable con su médico o equipo de cuidado antes de comenzar a tomar cualquier medicamento nuevo.



## ESTAMOS AQUÍ PARA USTED

Su equipo de cuidado puede ayudarlo, así que comuníquese cuando sienta la necesidad.