PLAN PRACTICO PARA EL CUIDADO DEL ESTRENIMIENTO

Arizona Department of Corrections
Health Service Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1054S- 01/06

El estreñimiento es la inhabilidad de evacuar (obrar) con facilidad y regularidad. La regularidad puede variar de una persona a la siguiente y no necesariamente significa obrar todos los días. Unas cuantas recomendaciones le podrán ayudar a evitar el estreñimiento:

1. Hacer ejercicio regularmente.

2. Tomar muchos líquidos (es preferible tomar cada día entre 8 y 10 vasos de agua).

3. Comer bastantes frutas, legumbres y granos. Estas comidas contienen la fibra que ayuda a aliviar elestreñimiento.

4. Se consiguen laxantes de fibra sin receta en la tienda de reclusos para suplementar su consumo de fibra.

Los laxantes de fibra se pueden usar en plan de todos los días para el estreñimiento crónico, pues no son adictivos. No conviene usar laxantes sin fibra por más de unos cuantos días. Asegúrese de leer la etiqueta del paquete y seguir cuidadosamente las instrucciones.

Si los laxantes no le alivian el estreñimiento dentro de unos días, o si experimenta dolor grave de estómago, presente una HNR.

Otras instrucciones:

"Este documento es una traducción del texto del original escrito en inglés. Esta traducción no es una traducción oficial y no está comprométiendo en este estado o una subdivisión politica de este estado."