

Manejo del estreñimiento

Algunos medicamentos y tratamientos pueden causar estreñimiento. Esta guía tiene como objetivo ayudarlo a prevenir el estreñimiento y mantener las defecaciones regulares. Si experimenta dolor abdominal intenso, hinchazón, incapacidad para expulsar gases o vómitos, comuníquese con su médico.

Es probable que tenga estreñimiento si:

- Tiene que forzarse para defecar
- Tiene heces duras o grumosas
- Tiene la sensación de que no vacía sus intestinos al defecar o un bloqueo
- No ha defecado en 3 días. El objetivo es tener una defecación cada 1-2 días.

Medicamentos para el cuidado intestinal

(Todos disponibles en farmacias o supermercados con farmacias en ellos)

Paso 1

Tome 2 tabletas de Senna por vía oral antes de acostarse. Si no hay resultados en 24 horas, siga al Paso 2.

Paso 2

Tome 2 tabletas de Senna por vía oral 2 veces al día.

Tome una dosis (17 gramos) de polietilenglicol (MiraLAX) según las instrucciones del frasco. Si no hay resultados en 24 horas, siga al Paso 3.

Paso 3

Tome 3-4 tabletas de Senna por vía oral 2 veces al día.

Tome una dosis (17 gramos) de polietilenglicol (MiraLAX) 2 veces al día. Si no hay resultados en 24 horas, vaya al Paso 4.

Etapa 4

Siempre y cuando esté expulsando gases, tome una botella de citrato de magnesio (puede funcionar rápidamente). Si no hay resultados en 24 horas, siga al Paso 5. Si tiene insuficiencia renal o está en diálisis, consulte a su médico antes de usar Citrato de Magnesio.

Paso 5

Comuníquese con el consultorio de su médico para obtener más instrucciones.

**** Si defeca de manera incontrolada (con demasiada frecuencia o muy líquidas), suspenda los medicamentos intestinales durante 24 horas y luego reinícelos en un paso más bajo. Por ejemplo, si tiene heces blandas en el Paso 3, suspenda los medicamentos intestinales durante 24 horas y luego reinicie con los medicamentos del Paso 2.**

Prevenir el estreñimiento

- Manténgase hidratado y beba al menos ocho vasos de líquido de 8 onzas cada día. Esto puede incluir agua, jugos de frutas o vegetales, té o café y otras bebidas.
- Manténgase activo todos los días, si puede. Intente pequeñas cantidades de actividad como caminar o ejercicios en la silla / cama durante 5 a 10 minutos varias veces al día.

Manejo del estreñimiento

Continúe con los consejos de prevención anteriores más sus medicamentos intestinales. También puede probar estos consejos para ayudar a estimular la evacuación intestinal:

- Beba líquidos tibios como té o café, agua tibia con limón y miel o caldo.
- Beba 6 onzas de jugo de ciruela o 6 onzas de cóctel de jugo una vez al día.

Cóctel de jugo (resulta en una porción de 6 onzas)

¼ de taza de jugo de ciruela

¼ taza de jugo de manzana

¼ de taza de jugo de naranja

Instrucciones: Combine los jugos en una taza y caliéntelo antes de servir.

Diario de Cuidado Intestinal

	Excremento S o N	N= Normal D= Diarrea C= Dificultad para salir o muy duro	Medicina Paso (1, 2, 3 o 4)	Vasos de líquido (#)	Ejercicio S o N	Notas:
Domingo						
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						