Estreñimiento: Aquí Tiene Ayuda

Cuando sabe que es hora de ir... pero no puede. Se siente bloqueado. Es incómodo.

La cuestión es que cada uno tiene sus propios horarios. Algunas personas van 3 veces al día. Otras cada 3 días.

Pero usted... es posible que esté fuera de su horario habitual. Hace fuerza. O tal vez pueda ir, pero siente que todavía le queda algo. ¿Qué lo está bloqueando? A veces es un misterio.

A veces es simplemente un cambio en su rutina, como viajar. Podría ser algo que no está comiendo, como fibra. A veces también puede ser que no haya estado bebiendo suficiente agua. El médico podría recomendarle o recetarle un medicamento para ablandar las cosas o ayudarle a ir.

Estreñimiento. Aunque lo llamemos por su nombre no ayuda a que termine. Pero usted puede probar estas tres cosas. Una, coma alimentos con alto contenido de fibra como frutas, verduras, frijoles y granos integrales.

Dos, trate de hacer ejercicio. Tan solo una caminata de 30 minutos la mayoría de los días de la semana puede ayudar. Tres, pruebe un suplemento de fibra. Lea y siga todas las indicaciones de la etiqueta.

Si estos consejos no le ayudan a volver a su rutina, o si las cosas empeoran; por ejemplo, si tiene fiebre, dolor abdominal o sangre en las heces, llame a su médico. Estreñimiento.

Puede retrasar las cosas. Pero dese un respiro y cuídese. Pronto se sentirá bien.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips.

 © The Wellness Network