GDC
GASTROINTESTINAL DIAGNOSTIC CENTERS

Gastrointestinal Diagnostic Centers
www.browardgi.com
help@browardgi.com
954.963.0888

Constipation

Constipation means that a person has three bowel movements or fewer in a week. The stool is hard and dry. Sometimes it is painful to pass. You may feel full or bloated.

Some people think they should have a bowel movement every day. That is not really true. **There is no "right" number of bowel movements**. Each person's body finds its own normal pattern of bowel movements.

What can I do about constipation?

Eat more fiber. Fiber helps form soft, bulky stool. It is found in many **vegetables**, **fruits** and **grains**. Be sure to **add fiber a little at a time**, so your body gets used to it. Limit foods that have little or no fiber. Note that fiber may increase bloating.

Get enough exercise. A 20- to 30- minute **walk** every day may help. Begin slowly and speak with your doctor first.

Drink plenty of water and other liquids like fruit and vegetable juices.

Liquid helps keep the stool soft and easy to pass, so it's important to drink enough fluids. Caffeine and alcohol tend to dry out your digestive system.

Don't ignore the urge to have a bowel movement. Listen to your body.

Use laxatives only if a doctor says you should (for a limited time).

Check with your doctor about any medicines you take.

Some medicines can cause constipation. They include calcium pills, pain pills with codeine, some antacids, iron pills, diuretics (water pills), and medicines for depression. Be sure to ask your doctor.

Gastrointestinal Diagnostic Centers
www.browardgi.com
help@browardgi.com
954.963.0888

Estreñimiento (Constipacion)

El estreñimiento, o constipación, significa que una persona tiene tres evacuaciones o menos en una semana. El excremento es duro y seco. A veces es doloroso expulsarlo. La persona puede sentirse "pesada" y llena.

Algunas personas creen que deben tener una evacuación intestinal todos los días. Esto no ocurre necesariamente. **No hay un número "correcto" de evacuación de heces fecales**. El organismo de cada persona descubre su propio número normal de evacuaciones.

¿Qué puedo hacer yo acerca del estreñimiento (constipación)?

Coma más fibra. La fibra ayuda a formar materia fecal suave y voluminosa. La fibra se encuentra en muchas **verduras**, **frutas** y **granos**. Esté seguro de **agregar fibra en pequeñas cantidades a la vez**.

Mientras que su cuerpo se acostumbra, limite alimentos que tienen pequeña o ninguna fibra.

Haga suficiente ejercicio. 20 o 30 minutos **cada** día puede ayudar. Empiece lentamente y hable con su médico primario.

Consuma mucha agua y otros líquidos como jugos de fruta y vegetales.

El líquido ayuda a mantener la materia fecal suave y fácil de pasar. La cafeína y el alcohol tienden a secar su aparato digestivo.

No ignore el deseo de tener una evacuación. Escuche a su cuerpo.

Use laxantes solamente si su médico le dice que debe hacerlo (por un tiempo limitado).

Consulte con su médico sobre los medicamentos que está tomando. Algunos medicamentos pueden causar estreñimiento. Entre ellos: pastillas de calcio, pastillas para el dolor con codeína, algunos antiácidos, pastillas de hierro, diuréticos (para eliminar el agua), y medicamentos para la depresión. Hable con su médico.