

# ¿Qué ayuda con el estreñimiento?



1. **Come alimentos con mucha fibra** que ayudan a descomponer los alimentos. Prueba con:
  - Frutas (manzanas y peras) y vegetales
  - Harina de avena o tostadas de pan integral
  - Yogurt
  - Frijoles, lentejas, frutos secos y semillas



2. **Bebe de 8 a 10 vasos de agua** todos los días. El agua ayuda a hacer avanzar los alimentos.



3. **Camina 30 minutos** cada día. Caminar ayuda a hacer avanzar los alimentos. Trata de no estar sentado durante mucho tiempo.



4. **Come 4 o 5 ciruelas secas** por día. O puedes beber 4 onzas, cerca de 1/2 vaso, de jugo de ciruelas. Las ciruelas pueden ayudar a darte un rápido alivio. Si no te gustan las ciruelas, prueba con jugo de tamarindo.

Si tu constipación no mejora, prueba **suplementos de fibra** o pastillas. Elige un suplemento que puedes mezclar con tus bebidas. Consulta a tu médico sobre Metamucil, Benefiber o Konsyl.