

Prevención del estreñimiento

Dieta Equilibrada:

1. Alta en fibra y baja en alimentos procesados.

- Hidratación Constante:

1. Beber agua regularmente durante el día.

- Estilo de Vida Activo:

1. Incorporar ejercicio en la rutina diaria.

- Hábitos Saludables:

Evitar el uso excesivo de [laxantes](#)

Reducir el estrés y manejar la [ansiedad](#).

Educación:

Conocer la importancia de responder al impulso de evacuar.

—

From:

<https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/> - Neurocirugía Contemporánea ISSN 1988-2661

Permanent link:

https://neurocirugiacontemporanea.es/wiki/doku.php?id=prevencion_del_estrenimiento

Last update: 2025/05/04 00:00

