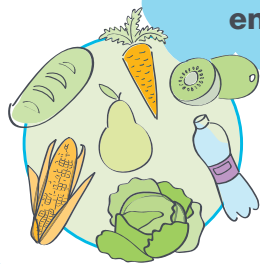
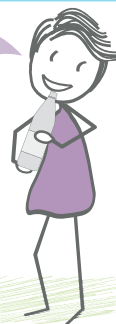


Consejos para tratar el estreñimiento

Hacer una dieta rica en fibra



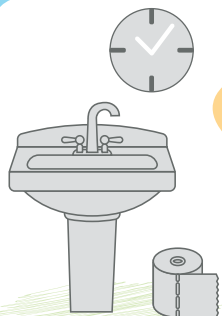
Beber abundante agua



Realizar ejercicio físico



Ir al baño siempre a la misma hora



Desayunar algo sólido, algo líquido y algo caliente



Estar dispuesto a responder a la llamada del intestino

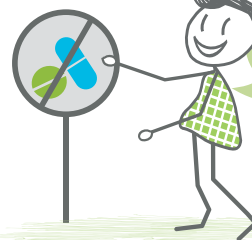
Levantarse un poco las piernas durante la evacuación



Intentar relajar el ano durante la defecación



Evitar la automedicación



Ser constantes y mantener unos hábitos saludables ayudará a evitar el estreñimiento