

P
H
C

ESTREÑIMIENTO

Es la **disminución** del número de **deposiciones** (menos de una cada tres días), la reducción de la cantidad de heces o la presencia de heces muy duras y secas que cuesta expulsar.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Ha comido algún medicamento diferente a lo habitual?
- ¿Ha tenido fiebre o vómitos?
- ¿Alguien más de su familia presenta sus síntomas?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Los **laxantes vegetales estimulantes**, como el **sen**, **cáscara sagrada** y el **aloe**, aunque naturales, su uso debe ser a **corto plazo** para evitar dependencia, desequilibrios electrolíticos o daño hepático. Se debe **consultar a un médico** antes de usarlos, **especialmente durante el embarazo**.



OTROS HÁBITOS:

Ir al baño cuando se **note la necesidad**, sin retrasarla.
Realizar ejercicio de manera regular (caminar, nadar, etc).

¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO POR ESTREÑIMIENTO?

- Si dura más de **1 semana** sin mejoría.
- Si se trata de un **lactante, un niño o una embarazada**.
- Si el estreñimiento aparece de forma **brusca** o **cambia su patrón** habitual.
- Si se acompaña de **pérdida de peso injustificada**.
- Si coincide con el inicio de un **medicamento** que pueda causarlo.

¿QUÉ ALIMENTOS PUEDO COMER?

- Frutas enteras**, especialmente pera, manzana con piel, naranja, kiwi y frutos rojos.
- Verduras y hortalizas a diario**.
- Legumbres como lentejas, garbanzos o judías.
- Cereales integrales**: avena, pan y pasta integrales.
- Frutos secos** naturales.
- Beber suficiente agua** y otros líquidos para que la fibra ejerza correctamente su efecto.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).
Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)
Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIA | DEL
MER
CAT |

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

¡Visítanos en nuestra página web!

farmacia@delmercat.es

963 530 209

679 818 021

Av. del oeste, 21 46001 valencia



www.nutrifarmacia.com