

Qué hay que saber y cuándo pedir ayuda

El estreñimiento se define más a menudo como tener una evacuación menos de 3 veces por semana. Consulte las siguientes directrices abajo para hacer un seguimiento de la gravedad de su condición.



Para manejar sus síntomas puede:

- Comer una dieta alta en fibra
- Beber muchos líquidos
- Hacer ejercicio
- Usar laxantes de venta libre o ablandador de heces



Comuníquese con su médico si:

Si no puede comunicarse con su médico en 24 horas, vaya a una clínica donde atiendan sin cita previa.

- No ha tenido evacuaciones en 5-7 días usando laxantes de venta libre u otro tratamiento de atención médica en casa
- Ve sangre en el papel higiénico o en la superficie de las evacuaciones



Vaya a una sala de emergencias o llame al 911 si tiene:

- Vómitos
- Fiebre
- Dolor abdominal intenso o hinchazón
- Evacuaciones negras alquitranadas o sangre en la taza del inodoro

*Si está atravesando una emergencia que ponga en peligro su vida, vaya directamente a emergencias o llame al 911.