

Puede contactarnos en:

Esta información también está disponible en: www.BristolHospice.com

Manejo del Estreñimiento

Si estas técnicas a continuación no tienen efecto llame a Bristol. **Queremos ayudarlo!**

El objetivo es que su ser querido no experimente estreñimiento.

Esto significa:

1. Una evacuación intestinal al menos cada tres días o de acuerdo con su rutina normal.

Cómo identificar que su ser querido podría estar sufriendo de estreñimiento:

- Fomente la comunicación abierta sobre las deposiciones.
- Pregunte con frecuencia y qué es normal para su ser querido.
- Considere mantener la evacuación intestinal para controlar la función intestinal.

Cómo identificar si su ser querido está sufriendo estreñimiento si no puede informarle de su malestar:

- Han pasado más de 3 días desde su última evacuación intestinal.
- Están utilizando analgésicos
- Dolor abdominal, hinchazón o calambres
- Disminución del apetito
- La última evacuación intestinal fue pequeña y dura
- Letargo

Cómo ayudar a su ser querido si tiene estreñimiento:

1. No relacionado con la medicación:

- a. Té caliente o café descafeinado o bebida caliente de su elección
- b. Jugo de ciruela
- c. Incrementar la ingesta de fibra
- d. Anime a intentar defecar poco después de despertarse
- e. Salga a caminar, si puede
- f. Incrementar la ingesta de agua
- g. Intente tomar una siesta y vuelva a intentarlo después de la siesta.



2. Relacionado con la medicación:

- a. Medicamentos para el estreñimiento según lo indique el médico.
- b. Los efectos secundarios comunes de los medicamentos para el estreñimiento incluyen:
 - i. Náusea
 - ii. Vómitos
 - iii. Diarrea
 - iv. Calambres en el estómago

Si su ser querido experimenta efectos secundarios, comuníquese con Bristol, queremos ayudarlo.

Comentarios: _____
