



AYUDAS PARA CUIDARTE

Estreñimiento



1) APLICAR LAS RECOMENDACIONES DEL FOLLETO DE SALUD, HÁBITOS Y ALIMENTACIÓN

2) ALIMENTACIÓN

EN AYUNAS:



Ciruelas, pasas y orejones

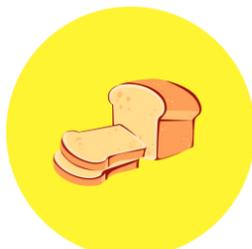


Semillas de linaza
(un puñadito, puestas a remojo la noche anterior)

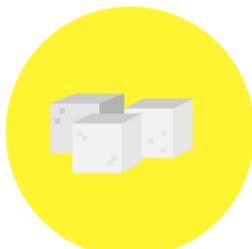


Aceite de oliva
(una cucharada sopera)

PROHIBIDO (productos refinados):



Pan blanco



Azúcar



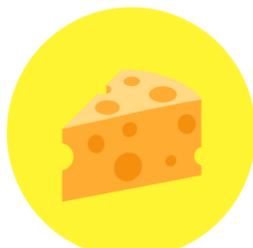
Pasteles



Fritos



Leche



Queso



Arroz



PROCURAR TOMAR CRUDO, DE 1/4 A 1/2 DE TODO LO QUE COMAS.

MASTICAR MUCHO Y MUY DESPACIO



IR REGULARMENTE A LA MISMA HORA, CADA DÍA, AL WC Y TOMARSE EL TIEMPO NECESARIO



EJERCICIOS ABDOMINALES, DE RESPIRACIÓN PROFUNDA Y CUCLILLAS



MASAJE CIRCULAR SOBRE EL ABDOMEN EN SENTIDO DE LAS AGUJAS DEL RELOJ Y AUTOMASAJE



3) ESTREÑIMIENTO PERSISTENTE

◆ Cataplasma de **aceite de arcilla caliente** de 1 cm de grosor aprox., durante la noche.



◆ **Baño** de agua tibia, con **fricciones** durante 3-5 min.

◆ **Infusiones:**

- Zumo de Aloe-Vera: 6 cl, 3 veces al día.
- Lino
- Cáñamo
- Regaliz
- Diente de león
- Ruibarbo
- Hinojo
- Verbena.



4) ESTREÑIMIENTO AGUDO

◆ Lavativa de agua y manzanilla (1/2 litro).



CENTRO ADMINISTRATIVO Y DE SERVICIOS SOCIALES. 'ROSA ROIGE'. DELEGACIÓN DE ACCIÓN SOCIAL Y MAYORES



DIRECCIÓN POSTAL:
POLÍGONO SAN BENITO. CALLE DOCTOR FLEMING, 6.
2ª PLANTA. CP: 11407 JEREZ DE LA FRONTERA
TELÉFONO: 956 14 99 42

promocion.salud@aytojerez.es