

# QUÉ PUEDO HACER SI TENGO ESTREÑIMIENTO?

6 recomendaciones



**Es importante que trates de modificar tu alimentación y aumentar la actividad física para mejorar el tránsito intestinal**



Toma alimentos con mucha fibra (legumbres, cereales, derivados integrales, pan o arroz integral, frutas con la piel, verduras, frutos secos, etc...) ya que favorecen el tránsito intestinal. Debes tomarlos varias veces a la semana.



Usa aceite de oliva virgen para cocinar y aliñar las comidas y ensaladas.



Bebe muchos líquidos a lo largo del día, pues hace que las heces estén más blandas.



Haz ejercicio todos los días de forma suave. Lo mejor es caminar.



También es bueno tener un horario fijo para ir al cuarto de baño. Es recomendable evacuar tu intestino todos los días.



No olvides consultar con tu oncólogo antes de tomar por tu cuenta cualquier laxante.