

**UNIVERSIDAD DEL
SURESTE**



INFOGRAFIA

TEMA

DIEGO QUIÑONES GARCÍA

ALUMNO

SALUD PULICA

MATERIA

QFB. YENI KAREN CANALES HERNANDEZ

CATEDRATICO

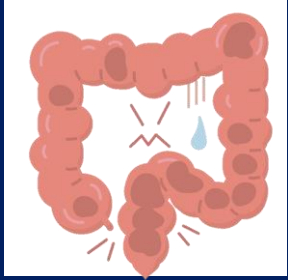
LNU 7°

CUATRIMESTRE

TAPACHULA CHIAPAS, 9 DE OCTUBRE DE 2020



PASOS A SEGUIR PARA EVITAR EL ESTREÑIMIENTO



ESTREÑIMIENTO

AGUA

1

Se le conoce como la dificultad para evacuar las heces, esto no es una enfermedad ! **Es un síntoma y hay que tenerlo en claro.**

2

Mantenerse siempre hidratado es importante por eso, beber por lo que **beber 2 lts** de agua al día es muy importante.

HACER DEL BAÑO

3

Atender tus necesidades, **NO ignores a tu cuerpo y no te aguantes las ganas.**

4

Dile adiós al **SEDENTARISMO** y dile **HOLA** a la activación física de 30 min al día x 3 días a la semana, mínimamente

ACTIVIDAD FÍSICA



5

Evita la comida rápida y los alimentos procesados, y elimina el exceso de dulces y azúcares

¿ CUANDO ASISTIR AL MEDICO?



COMIDA CHATARRA



Cuando llevas cuatro o mas días que no evacuas las heces y sientas distensión abdominal, dolor de estomago, nauseas vómitos o si se presenta sangre en las heces

