

**UNIVERSIDAD DEL  
SURESTE**



**INFOGRAFIA**

TEMA

**DIEGO QUIÑONES GARCÍA**

ALUMNO

**SALUD PULICA**

MATERIA

**QFB. YENI KAREN CANALES HERNANDEZ**

CATEDRATICO

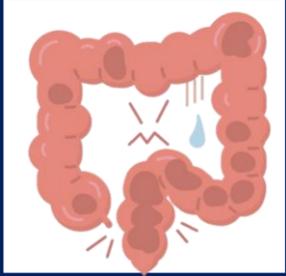
**LNU 7°**

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

