



**Mi Universidad**

*Nombre del alumno: Ortiz Domínguez Karla Mariana.*

*Nombre del tema: Organizador grafico “tipo hamburguesa de padecimientos más frecuentes estreñimiento”*

*Nombre de la Materia: “Enfermería y practicas alternativas de salud”*

*Nombre del profesor: Josué Alejandro Roblero Díaz.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería*

*Cuatrimestre: 8vo.*

*Comitán de Domínguez a 05de Abril del 2024.*



## Concepto:

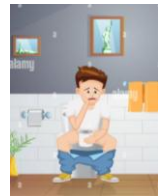
Se caracteriza por las deposiciones poco frecuentes o la dificultad para evacuar, lo que se manifiesta durante varias semanas o más. El estreñimiento suele describirse como una frecuencia de deposiciones inferior a tres veces por semana.

## Causas:

Se produce más comúnmente cuando los desechos o las heces se mueven con demasiada lentitud a través del tracto digestivo o no pueden eliminarse del recto eficazmente. Lo que hace que se sequen y se endurezcan.

## Complicaciones:

- Inflamación de las venas del ano (hemorroides).
- Ruptura de la piel del ano (fisura anal).
- Heces que no pueden eliminarse (retención fecal).
- Intestino que sobresale a través del ano.



## Prevención:

- Incorporar abundantes cantidades de alimentos ricos en fibra en tu dieta.
- Beber muchos líquidos.
- Mantenerse lo más activo posible y procura hacer ejercicio periódicamente.
- Procurar controlar el estrés.
- Consumir menos alimentos con bajo contenido de fibra.



## Conclusión:

El estreñimiento es un trastorno el cual lo puede padecer cualquier persona si no lleva una alimentación adecuada. Se puede prevenir para evitar que haya complicaciones.

## **BIBLIOGRAFIA:**

Antología UDS (2024), Enfermería y prácticas alternativas de salud, pag 58-62, recuperado 02 de abril del 2024, <https://plataformaeducativauds.com.mx/assets/docs/libro/LEN/4d77ee2a0eae65357583df5f24dcf791-LC-LLEN802%20ENFERMER%C3%8DA%20Y%20PR%C3%8ICTICAS%20ALTERNATIVAS%20EN%20SALUD.pdf>

