



Carolina Hernández Hernández

Dr. Molina Román Romeo Antonio

Tarea

Medicina Paliativa

6 "A"

Comitán de Domínguez Chiapas a 27 de Febrero del 2025.

CONSTIPACION

Es un trastorno digestivo comun, se caracteriza por evacuaciones intestinales frecuentes

Sintomas

Evacuaciones infrecuentes (menos de tres veces por semana)

Heces duras o secas

Dolor o dificultad al intentar evacuar

Sensación de evacuación incompleta

Causas

Dieta baja en fibra: La falta de frutas, verduras y granos enteros puede ralentizar la digestión.

Deshidratación: No tomar suficiente agua puede hacer que las heces se endurezcan.

Falta de ejercicio: El movimiento regular ayuda a la función intestinal.

Uso excesivo de laxantes: Pueden debilitar el sistema digestivo a largo plazo

Diagnostico

Se debe de evaluar la historia clinica del paciente. se hara palpacion abdominal para verificar si hay obstrucciones o dolor

Utilizar pruebas de transito colonico, manometria anorectal, analisis de sangre y colonoscopia

De deben de identificar los criterios de ROMA VI

Tratamiento

Aumentar la ingesta de fibra: Incluir alimentos como frutas, verduras, legumbres y cereales integrales.

Beber más agua: La hidratación es clave para mantener las heces blandas.

Ejercicio regular: Caminar o hacer ejercicio moderado puede ayudar a regular los movimientos intestinales.

Uso adecuado de laxantes: Solo bajo supervisión médica, si es necesario.