



UNIVERSIDAD DEL SURESTE

NOMBRE DEL ALUMNO: SERGIO

RODRIGO FLORES DIAZ

NOMBRE DEL MAESTRO: MOLINA

ROMAN ROMEO ANTONIO

COMITAN DE DOMINGUEZ

DEFINICIÓN
es un trastorno digestivo común que se caracteriza por la dificultad para evacuar las heces de manera regular o frecuente. Se considera que una persona sufre de estreñimiento si tiene menos de tres evacuaciones intestinales por semana, si las heces son difíciles de expulsar o si son duras y secas.

- CAUSAS COMUNES:**
- Dieta baja en fibra: El consumo insuficiente de frutas, verduras y cereales integrales puede contribuir al estreñimiento.
 - Ingesta insuficiente de líquidos: La falta de hidratación adecuada puede endurecer las heces y dificultar su paso.

- SÍNTOMAS ASOCIADOS:**
- Menos de tres evacuaciones por semana.
 - Heces duras, secas o grumosas
 - Esfuerzo excesivo durante la defecación.
 - Sensación de obstrucción o bloqueo en el recto.
 - Sensación de evacuación incompleta.

CONSTIPACIÓN

- Falta de actividad física: Un estilo de vida sedentario puede ralentizar el tránsito intestinal.
- Hábitos intestinales irregulares: Ignorar el impulso de evacuar o posponerlo puede llevar a problemas de estreñimiento.

DIAGNÓSTICO:
El diagnóstico del estreñimiento se basa en la evaluación de los síntomas y la historia clínica del paciente. En algunos casos, se pueden realizar pruebas adicionales, como análisis de sangre, estudios de tránsito colónico o colonoscopias, para descartar causas subyacentes.

- TRATAMIENTO:**
- Cambios en la dieta: Aumentar la ingesta de fibra y líquidos.
 - Actividad física: Incorporar ejercicio regular en la rutina diaria.
 - Establecer hábitos intestinales regulares: Intentar evacuar a la misma hora cada día y no ignorar el deseo de defecar.
 - Uso de laxantes: Bajo supervisión médica, se pueden utilizar laxantes para aliviar el estreñimiento.

