



# **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.

