

## Prevención y tratamiento del estreñimiento

Después de la cirugía, puede experimentar estreñimiento como consecuencia de la anestesia, los analgésicos narcóticos para el dolor, la disminución de la actividad física y de alguna alteración en su dieta. Para prevenir el estreñimiento después de la cirugía, se recomienda encarecidamente que tome un ablandador de heces de venta libre y laxante durante dos semanas después de la cirugía o mientras toma analgésicos narcóticos.

A continuación, se incluyen los medicamentos de venta libre recomendados para prevenir el estreñimiento:

- Colace, 1 cápsula, dos veces al día
- MiraLAX (polietilenglicol), 1 tapa (17 gramos), una al día

Si al tercer día posterior a la cirugía, aún no ha tenido una evacuación intestinal, se recomienda que pruebe los siguientes medicamentos de venta libre hasta tener una evacuación intestinal:

- Dulcolax supositorio, 1 supositorio, uno al día según sea necesario
- Fleet Enema, 1 enema, uno al día según sea necesario
- Leche de magnesia, 30 mL, una vez al día según sea necesario
- Citrato de magnesio, ½ botella, una vez al día según sea necesario

Los cambios recomendados en la dieta para prevenir el estreñimiento incluyen:

- Comer ciruelas pasas o beber jugo de ciruelas pasas
- Beber al menos ocho vasos de agua de 8 onzas al día
- Comer muchas frutas y verduras

Si tiene preguntas o inquietudes con respecto al tratamiento para el estreñimiento, llame al consultorio de su médico al 815-398-9491 para obtener más recomendaciones.