

La regularidad intestinal...



es importante para la salud

1. **Es importante asegurarte de defecar con regularidad heces suaves y en forma de tronco.**
2. **Hay varias cosas que puedes hacer para defecar con regularidad.**
 - Bebe bastantes líquidos para que las heces sean suaves.
 - Come alimentos con alto contenido de fibra, como frutas y verduras. Son laxantes naturales.
 - También cereales de salvado, arroz integral, cebada, trigo integral, avena, ciruelas pasas, jugo de ciruela pasa, maíz molido, germen de trigo, frutas y verduras.
 - Haz actividades físicas. La actividad física ayuda en la eliminación.
 - Asume la responsabilidad de asegurarte de defecar heces suaves, bien formadas y con regularidad. Esto incluye saber qué hacer si llegas a estar estreñido.
3. **Si tus heces se vuelven duras y en forma de bolita probablemente estás estreñido. Si no defecas por 2 ó 3 días, avísale a tus padres para que llamen al médico y pregunten qué hacer.**
 - Cada persona es diferente. Lo que funciona para una persona no necesariamente es lo mejor para otra.

Estamos aquí para ayudar. Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

dsccl.uic.edu o “me gusta” en  facebook.com/dsccl.uic.edu