



FOLLETO INFORMATIVO DE GINECOLOGÍA: MAYO DEL 2002

Cómo evitar la estreñimiento después de una cirugía vaginal

Después de una cirugía vaginal debe evitarse ejercer presión en el área vaginal al momento de evacuar el intestino.

Si se manifiestan síntomas de estreñimiento mientras se encuentra hospitalizada, se le suministrará un laxante para aliviar el problema.

Luego de la intervención, y una vez que retome la dieta normal puede prevenir o aliviar la estreñimiento ingiriendo alimentos ricos en fibra y bebiendo mucho líquido.

La fibra, filamento de las plantas, aumenta el volumen y la suavidad de la materia fecal y, por lo tanto, facilita la evacuación del intestino sin necesidad de ejercer demasiado esfuerzo.

Coma regularmente durante el día. Su organismo necesita ingerir alimentos con frecuencia para estimular el movimiento del intestino.

Para obtener mejores resultados incluya las fibras de alimentos varios. Pruebe con los siguientes alimentos que tienen alto contenido de fibra:

- Frutas y verduras (preferiblemente consumidas con su cáscara).
- Pan integral (especialmente el que contiene muchos granos porque tiene más cantidad de fibra; algunas personas advierten que el pan de soja y el de semillas de lino ayudan a sus intestinos).
- Cereales para el desayuno con alto contenido de fibra, por ejemplo: Allbran, Guardian, Healthwise, Bran Plus, etc.
- Legumbres (frijoles, porotos, arvejas partidas, etc.).
- Frutas secas, nueces.
- Los salvados de trigo, arroz, cebada o avena también pueden ayudar. Comience ingiriendo una o dos cucharadas soperas. Más cantidad podría provocar flatulencia o hinchazón.

A Royal Women's Hospital Well Women's Publication



FOLLETO INFORMATIVO DE GINECOLOGÍA: MAYO DEL 2002

**Cómo evitar la estreñimiento después de una cirugía vaginal
(continuación)**

- Las pasas de ciruelas son efectivas para ciertas personas. Además de fibra, contienen sustancias que estimulan el movimiento del intestino. Comience ingiriendo 6 ciruelas o media taza de jugo de pasas de ciruelas.

Ingiera mucho líquido (como mínimo siete u ocho vasos por día). La fibra actúa por absorción de fluidos. Si no ingiere suficiente cantidad de líquido, el cuadro de estreñimiento puede empeorar. Minimice el consumo de té o café muy fuertes, éstos hacen que su organismo produzca gran cantidad de orina y pueden causar sequedad intestinal.

No deje pasar por alto el deseo de ir al baño cuando sienta la necesidad de hacerlo.

Si es necesario, tome los laxantes que le hayan sido prescritos. Si sus intestinos no funcionan normalmente o todavía tiene que esforzarse para ello, consulte a su médico.

Si tiene alguna duda o pregunta se ruega contactar al departamento en cualquier horario de lunes a viernes – Tel. 9344-2364