

El Impacto de la Constipación

Hasta el 85% de las personas en el esperctro del autismo experimentan dificultades gastrointestinales, siendo la constipación la más común. Puede causar cambios de comportamiento, dolor, malestar y estrés, por eso es fundamental conocer los signos y síntomas.

ECHO AUTISM COMMUNITIES



Todo bien

Frecuencia de deposiciones: Al menos una vez cada 1 ó 2 días
Consistencia de las heces: Suave y no demasiado blanda ni dura
Nivel de dificultad: Fácil de evacuar, no requiere esfuerzo



Prestar atención

Frecuencia de deposiciones: Sin ir al baño en 2 a 3 días.
Consistencia de las heces: Pueden ser duras.
Nivel de dificultad: Es necesario hacer fuerza.



Considere consultar con un médico

Frecuencia de deposiciones: No hay deposiciones durante 3 a 4 días
Consistencia de las heces: Duras, forma de bolitas, puede haber “marcas” en la ropa interior
Nivel de dificultad: Puede ser doloroso o haber escape de heces “blandas”



Considere agendar una cita con el médico

Frecuencia de deposiciones: Sin ir al baño en 5 días o más
Consistencia de las heces: No se pueden evacuar
Nivel de dificultad: Puede experimentar dolor de estómago, vómitos, pérdida de apetito o estar menos activo físicamente



¡Consejos para ir al baño!



Mantenerse hidratado:
El agua es la mejor fuente de líquidos. La orina clara y de color amarillo pálido indica una ingesta adecuada de agua.



Satisfacer las necesidades de fibra:
Existen diferentes tipos de fibra y es importante consultar con su médico sobre qué tipo de fibra es más eficaz para aliviar la constipación. Aumentar gradualmente la fibra (no más de 5 mg al día) reducirá los gases, los cólicos y la hinchazón.



Realice actividad física regularmente:
La actividad física estimula los músculos del tracto digestivo para ayudar a mover los alimentos a través de los intestinos.