

Programa intestinal:

Nos gustaría que emprenda un programa intestinal para ver si podemos mejorar su función defecatoria. A veces, mejorar la defecación también puede mejorar la micción.

Nos gustaría que usara Psyllium Fiber (Metamucil, Citrucel, Konsyl) o Miralax.

USAR:

-comience con la mitad de la dosis recomendada o ½ cucharada cada 2 días durante dos semanas. Tomar con vaso lleno de agua.

-si no mejora, aumente a ½ dosis/cucharada DIARIAMENTE durante dos semanas.

-si no mejora, entonces aumente a la dosis completa/cuchara cada dos días o diariamente.

-continúe con la dosis más baja que mejore su función intestinal.

Alternativamente, si se lo recomiendan durante su visita, puede probar la siguiente receta de fibra.

Receta especial para el estreñimiento:

1 taza de compota de manzana

1 taza de salvado de avena

¼ taza de jugo de ciruela

Es posible que deba guardar esta receta en su refrigerador o congelador. Las porciones premedidas pueden congelarse y cortarse en bandejas de cubitos de hielo, o en cartones de plástico de espuma para huevos y descongelarse como necesario

Comience con dos cucharadas cada noche seguidas de un vaso de agua o jugo de 6 a 8 onzas.

Después de 7 a 10 días aumente esto a tres cucharadas y luego al final del segundo o tercer semana aumentarlo a cuatro cucharadas. Debería comenzar a ver una mejoría en su intestino. hábitos en dos semanas. Debe planear hacer de esto una parte de su rutina diaria para su toda la vida. Cuando comience a usar la receta especial, es posible que note un aumento de los gases y la hinchazón.

Esto debería resolverse en unas pocas semanas.