i botika
Medikamentuei buruzko herritarrentzako informazioa

Osakidetza
EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

www.osakidetza.euskadi.eus/ibotika 2017 • 34 zk.

EGUNAK DARAMATZAT KOMUNERA JOAN GABE!

Zer duzu?

IDORRERIA

hesteen funtzionamenduan ematen den aldaketa da. Honakoak izaten dira sintomak: libratzeen maiztasuna murriztea, gorozki gogorrak kanporatzeko zailtasunak edo behar beste egin ez izatearen sentsazioa.

Pertsona bakoitza maiztasun jakin batekin joaten da komunera. Egunero ez joateak ez du esan nahi idorreria daukagunik.

Zer egin daiteke?

Idorreria arintzeko, komeni izaten da bizi-ohitura batzuk aldatzea.

- Joan komunera gogoa duzun GUZTIETAN! Komunera beti ordu berean joateko ohitura hartu, presarik gabe eta behar duzun denbora hartuta.
- Hartu zuntz eta likido gehiago zure dietan. Fruta (bereziki zitrikoak eta okaranak) eta barazkiak zuntzetan aberatsak dira. Likido asko edateak zuntzari lan egiten laguntzen dio.
- Egin ariketa fisikoa.

Eta funtzionatzen ez badu?

LAXANTEAK lagungarriak izan daitezke. Hala ere, gehiegi edo behar ez denean erabiltzen baditugu, kontrako efektua eragin dezakete.

Nola hartu laxanteak?

- Laxanteak noizean behin erabiltzeko dira, eta ez da komeni erabilera jarraitua egitea.
- Hesteen ohiko funtzionamendua lortzen dugunean erabiltzeari utzi behar diogu; pixkanaka, baina. Aldi berean laxante bat baino gehiago erabiltzen ari bazara, banaka hartzen hasi beharko zenuke. Kontuan izan prozesuak hilabete batzuk behar izan ditzakeela.
- Egoera batzuetan baliteke erabilera jarraitua egin behar izatea, betiere medikuak ikuskatuta: ohean dauden pazienteak, sendagai jakin batzuk hartzen dituztenak (depresioaren aurkakoak, burdina, morfina…) edo gaixotasun batzuen kasuan (Parkinson, esklerosi anizkoitza…).

Honetan oinarritua: «Fa dies que no vaig al lavabo. Què hi puc fer?», 2016. CIM CedimCat.

Egileak: Iñigo Aizpurua, Alfonso Casi, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Alberto Gartzia, Itxasne Lekue, M.ª José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras, Raquel Roca, Mª Teresa Santamarta, Juan Uriarte.

cevime
centro vasco de información de medicamentos
medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia
Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

Hemen bildu den informazioaren helburu bakarra, hain zuzen ere, informazioa ematea da, eta ez zure osasun-profesionalak eman dizkizun gomendioak ordezkatzea. Erabat debekaturik dago dokumentu hau promozio helburuetarako erabiltzea.

ISSN: 2444-7099 • L.G.: VI 122-2015

CC BY NC ND

i botika
Información ciudadana sobre medicamentos

Osakidetza — EUSKO JAURLARITZA / GOBIERNO VASCO — OSASUN SAILA / DEPARTAMENTO DE SALUD

www.osakidetza.euskadi.eus/ibotika — Nº 34 • 2017

¡HACE DÍAS QUE NO VOY AL BAÑO!

¿Qué te pasa?

ESTREÑIMIENTO

es un cambio en el hábito intestinal, con disminución de la frecuencia de las deposiciones, dificultad del paso de heces muy duras o sensación de evacuación incompleta.

Cada persona tiene su frecuencia. No ir al baño a diario no significa tener estreñimiento.

¿Qué puedes hacer?

El estreñimiento responde bien a los cambios en el estilo de vida.

- ¡Ve al baño SIEMPRE que tengas ganas! Acostúmbrate a defecar siempre a la misma hora, sin prisa y dedicando el tiempo necesario.
- Aumenta el consumo de fibra y líquido en tu dieta. La fruta (especialmente los cítricos o las ciruelas) y la verdura son una excelente fuente de fibra. Beber mucho líquido ayuda a que la fibra haga su efecto.
- Haz ejercicio físico.

¿Y si no funciona?

Los **LAXANTES** pueden ayudar. Sin embargo, si se abusa o se usan innecesariamente, pueden producir efectos adversos.

¿Cómo tomar los laxantes?

- El uso de laxantes debe ser ocasional y no se recomienda su uso prolongado.
- Debes dejar de tomarlos cuando recuperes tu hábito intestinal. Hazlo de forma gradual. Si estás tomando varios laxantes a la vez, deberías dejarlos uno a uno. Ten presente que este proceso puede durar varios meses.
- Algunas situaciones justifican su uso prolongado y bajo supervisión médica: pacientes encamados, personas que toman algunos medicamentos (antidepresivos, hierro, morfina...) o en algunas enfermedades (Parkinson, esclerosis múltiple...).

Texto basado en: «Fa molts dies que no vaig al lavabo. Què hi puc fer?» 2016. CIM CedimCat.

Elaborado por: Iñigo Aizpurua, Alfonso Casi, Isabel Elizondo, Laura Gancedo, Alberto Gartzia, Itxasne Lekue, M.ª José López, Oihana Mora, Carmela Mozo, Corpus Peral, Karmele Pérez, Isabel Porras, Raquel Roca, Mª Teresa Santamarta, Juan Uriarte.

cevime — centro vasco de información de medicamentos — medikamentu informazioko euskal zentroa

Eusko Jaurlaritzaren Argitalpen Zerbitzu Nagusia — Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco

La información aquí contenida tiene únicamente finalidad informativa y en ningún caso sustituye las recomendaciones de tu profesional sanitario.
Queda totalmente prohibido el uso de este documento con fines promocionales.

ISSN: 2444-7099 • L.G.: VI 122-2015

CC BY NC ND